کیٹو ڈائٹ

KETO DIET

اکیسویں صدی کی سب سے بڑی دریافت

ڈاکٹر خالد جمیل
یورولاجسٹ لاہور

کیٹوڈائیٹ KETO DIET

(اکیسویں صدی کی سب سے بڑی دریافت)

بیماریوں کی ماں ''انسولین رزسٹنس''

کا بغیر دوائی کے خاتمہ

ڈاکٹر خالد جمیل

یورالوجسٹ لاہور

فہرست

Part 1 حصہ اول

حصہ دوئم Part 2

اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو نہایت مہربان اور رحم والا ہے

پیش لفظ

السلام علیکم !

آپ کے بے حد اصرار پر میں یہ کوشش کر رہا ہوں۔ مجھے کتاب لکھ کر کسی سے کوئی میڈل نہیں چاہیے۔ لہٰذا، میں کتاب نہایت مختصر لکھوں گا۔ مجھے یقین ہے کہ اگر تفصیل سے لکھی، تو کوئی نہیں پڑھے گا۔ ہمارے ہاں کتاب پڑھنے کا رواج تقریباً ختم ہو چکا ہے۔ لوگ سنی سنائی کہانیاں بہت شوق سے سنتے ہیں۔

اگر کسی کو شک ہو تو وہ دیکھ سکتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی کتاب قرآن مجید ہر گھر میں موجود ہے، لیکن کتنے لوگ اسے سمجھ کر اور عمل کی نیت سے پڑھتے ہیں؟

میں کبھی بھی اچھا لکھاری نہیں رہا اور ہمارے نظامِ تعلیم کا المیہ یہ ہے کہ ہماری تعلیم مادری زبان میں نہیں ہوتی۔ ہمیں گھر میں مادری زبان، اسکول میں اردو اور انگریزی، اور مسجد میں عربی پڑھنی پڑتی ہے۔ میں کسی بھی زبان میں مہارت حاصل نہیں کر سکا۔ تعلیم کا مقصد صرف سبق رٹ کر امتحان پاس کرنا رہا۔ ہمارے یہاں تعلیم نہیں بلکہ ڈگری دی جاتی ہے۔

سب سے بڑا حادثہ میرے ساتھ یہ ہوا کہ جو سائنس میں نے چالیس سال تک پڑھی اور پڑھائی ایک دن معلوم ہوا کہ وہ غلط تھی۔ وہ ساری کتابیں فارما انڈسٹری (دوائی بنانے والی کمپنیاں) نے تیار کی تھیں اور میرے قابل قدر اساتذہ کے تعاون سے ہمارے نصاب میں شامل کی گئیں۔

ہماری خوش قسمتی یہ رہی کہ ہمارے دور میں میڈیا انڈسٹری میں ایک بہت بڑا انقلاب آیا۔ فیس بک، یوٹیوب وغیرہ میرے لیے ایک نعمت سے کم نہیں تھے۔ میں نے ان کا بھرپور فائدہ اٹھایا اور 63 سال کی عمر میں نئی تحقیق پڑھنا شروع کی۔ 40 سالہ تجربے اور اللہ تعالیٰ کے خاص کرم کی بدولت مجھے محض دو سال میں

بہت کچھ سمجھ آگیا۔ اب میں جس چیز کو ''اس صدی کی سب سے بڑی دریافت کہتا ہوں''، وہ آپ کے سامنے پیش کر رہا ہوں۔

میں نے اپنی تحقیق پر عمل کیا اور اپنے یوٹیوب چینل پر تفصیل سے بیان کر دیا۔

"Healthy Keto with Dr. Khalid Jamil"

https://www.youtube.com/@DrKhalidJamil

اب میں بہت مختصر انداز میں اپنی نئی تحقیق لکھوں گا۔ میں دل سے پروفیسر جیسن فنگ (Prof Jason Fung) (ماہر امراضِ گردہ) کا شکر گزار ہوں، جن سے میں نے بنیادی چیزیں سیکھیں۔

اب میں سات سالہ تجربے کی بنیاد پر بہت سی نئی چیزیں آپ کو بتاؤں گا۔ آپ نے سختی سے میرے بتائے ہوئے ٹیسٹ کروانے ہیں اور پھر ڈائٹ شروع کرنی ہے۔

ماڈرن طب کا سب سے بڑا المیہ یہ ہے کہ یہ بیماریوں کی علامات کا علاج کرتی ہے، ان کو جڑ سے ختم نہیں کرتی۔ لیکن جو نئی تحقیق ہے، یہ صرف طرزِ زندگی اور خوراک کے ذریعے 90 فیصد بیماریوں کو جڑ سے ختم کر سکتی ہے، حتیٰ کہ کینسر بھی۔ اس کی مقبولیت کو دیکھتے ہوئے فارما انڈسٹری، فوڈ انڈسٹری، اور بد قسمتی سے ہمارے ڈاکٹر صاحبان بھی اس کی مخالفت میں کھڑے ہو گئے ہیں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ کم از کم ڈاکٹر صاحبان کو ہدایت دے تاکہ ہمارا مسئلہ حل ہو جائے۔

سب سے بڑی رکاوٹ اس میں ہمارے ڈاکٹروں کی ایسوسی ایشنز (Association) ہیں اور یہ تمام دوائیوں اور ڈاکٹروں کو کنٹرول کرتی ہیں۔

میرے لیے فخر اور خوشی کی بات یہ ہے کہ ماڈرن سائنسی تحقیق نے ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت کو نئی تحقیق کے نام پر پیش کر کے دنیا کو حیران کر دیا۔ میں کیوں کہ دین کا طالب علم رہا ہوں، لہٰذا میرے لیے ان کو سمجھنے میں بہت آسانی ہوئی۔ میری التجا ہے کہ آپ سب سیرت نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا مطالعہ ضرور کریں، پھر آپ کو یہ کتاب آسانی سے سمجھ آجائے گی۔

اس کتاب میں میری مدد کرنے پر ڈاکٹر شوکت ایگریکلچر یونیورسٹی فیصل آباد، انجینئر قیصر مجید صاحب موہنی روڈ لاہور اور آخر میں حافظ قادر حسین کا بہت شکر گزار ہوں۔ اور پھر حسن سعید کا جنھوں نے دن رات محنت کر کے میرے چینل اور کتاب لکھنے میں بہت مدد کی۔

اب آخر میں ریحان خالد اور عمران خالد میں اپنے دونوں بیٹوں کے لیے دعا گو ہوں انہوں نے اپنی

جوانی کا قیمتی وقت ڈانٹ کھانے کے باوجود میرے چینل بنانے اور چلانے میں فی سبیل اللہ کام کیا۔ میری بیٹی مسسز اکمل جس نے بچوں کی پیدایش کے بعد اس کتاب پر عمل کر کے 26 کلو وزن کم کیا۔ میرے نزدیک سب سے زیادہ میری شریک حیات ڈاکٹر فرحت خالد جنہوں نے ہر مرحلے میں میرا بہت ساتھ دیا اور بڑھاپے کی اس تلخی کے باوجود میرے لیے دعا کرتی رہیں۔

آپ سب سے عرض ہے کہ اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ میری اس چھوٹی سی کاوش کو میرے والدین، میرے اور میری فیملی کے لیے صدقہ جاریہ بنائے۔ آمین

دعا گو

ڈاکٹر خالد جمیل

MBBS, MS (Urology)

Assistance professor (RTD) Urology

Sheikh Zyed Medical complex Lahore

حصہ اول

Part 1

اکیسویں صدی کی سب سے بڑی دریافت

اب میں آپکو اس صدی کی سب سے بڑی دریافت "جو کہ طرزِ زندگی کی تبدیلی ہے" اس کے بارے میں بتاؤں گا۔ یہ کوئی نئی دوائی نہیں ہے بلکہ جیسے ہمارے آباءواجداد زندگی گزار رہے تھے، اب ماہرین کہہ رہے ہیں کہ آپ بھی ویسی ہی زندگی گزاریں اگر صحت مند رہنا ہے۔ جیسے کے

1. قدرتی کھاد سے تیار سبزیاں اور پھل کھائیں
2. صرف دو کھانے کھائیں
3. محنت کش زندگی گزاریں، خود کام کریں
4. عشاء کی نماز کے بعد سو جائیں اور تہجد کے وقت اٹھ جائیں
5. لوگوں کے دکھ درد میں بھرپور شرکت کریں
6. سب سے ضروری فاسٹنگ یعنی روزہ رکھنا

ہم ہزاروں سال سے اس پر عمل کر رہے ہیں. اللہ تعالیٰ کی تمام کتابوں (تورات، زبور، انجیل اور قران مجید) میں روزہ کا ذکر ہے۔ اسی لئے میں کہتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں بھرپور موقع دیا ہے کہ ہم دنیا کو اس بارے میں بتائیں۔ اس کے لئے ہمارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت سے بڑھ کر کوئی کتاب نہیں جو اتنی تفصیل سے صحت مند زندگی کے بارے میں بتائے۔

نئی تحقیق سے جو باتیں غلط ثابت ہو گئیں

1. شوگر اور بلڈ پریشر کے لئے ساری عمر دوائی لینی ہو گی۔ یہ ختم نہیں ہو سکتی۔(غلط)
2. کولیسٹرول ہمارے لئے خطرناک ہے۔دل کی بیماریوں کی بڑی وجہ ہے۔(غلط)
3. کھانے کا تیل (فیکٹری میں بننے والا) دل کے لئے اچھا ہے۔(غلط)
4. گوشت، دیسی گھی، مکھن، بیل کی چربی دل کے لئے نقصان دہ ہے۔(غلط)
5. گوشت، کلیجی، دل، گردے، پائے سے یورک ایسڈ بڑھتا ہے۔(غلط)
6. فیٹی لیور(Fatty Liver)یعنی(جگر کی چربی)چکنائی اور گوشت کھانے سے ہوتی ہے۔(غلط)
7. یہ کاربوہائیڈریٹ، فرکٹوز اور چینی سے ہوتی ہے۔(صحیح)
8. براؤن بریڈ یا ہول ویٹ روٹی صحت کے لئے اچھی ہے۔(غلط)
9. گائے کا دودھ ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے ضروری ہے۔(غلط)
10. سبزیوں کا اچار مردوں کے لئے نقصان دہ ہے۔(غلط)
11. ریفائن فوڈ صحت کے لئے بہترین ہے۔(غلط)
12. قبض کے لیے فائبر ضروری ہے۔(غلط)
13. جوس صحت مند غذا ہے بچوں کے لئے۔(غلط)
14. گلوکوز ہمارے جسم کے لئے بہترین ایندھن ہے۔(غلط)
15. ریفائن فوڈ صحت کے لیے بہترین ہے۔(غلط)

16. شوگر کے مریض روزہ نہیں رکھ سکتے۔(غلط) حالانکہ شوگر کا بہترین علاج روزہ ہے۔
17. صحت مند چکنائی ضروری ہے۔(مکھن، چربی، زیتون کا تیل، ناریل کا تیل)(صحیح)
18. یورک ایسڈ، چینی، جوس، فروٹ، اناج، سے بڑھتا ہے۔(صحیح)
19. شوگر کا بہترین علاج روزہ ہے۔(صحیح)
20. جوس بچوں میں بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ ہے۔(صحیح)
21. چکنائی (Ketone) یعنی کیٹون بہترین ایندھن ہے۔(صحیح)
22. اچار پیٹ کے لئے بہترین غذا ہے۔(پروبیوٹک Probiotic ہے)(صحیح)
23. قدرتی مکمل غذا اصل حالت میں صحت مند ہے۔(صحیح)

لہٰذا اس تحقیق کو سامنے رکھ کر میں تمام ڈائٹ چارٹ بناؤں گا۔ ان کو آپ یاد کر لیں۔ پھر ڈائٹ مکمل تبدیل کریں اور صحت مند رہیں۔

نوٹ:

ان سب کی مکمل تفصیل کے لیے میرے یوٹیوب چینل پر جا کر لیکچر سنیں۔

صحت مند طرز زندگی کیا ہے؟

میں آسان لفظوں میں بیان کروں گا سب سے پہلے

1. لو کارب ڈائٹ(Low Carb Diet)
2. کیٹوڈائیٹ(Keto Diet75%،20%،5%)
3. کانیور ڈائٹ Carnivore Diet

دوسرا

صرف دو کھانے کھائیں۔ سارا دن چرتے نہیں رہنا۔آپ پانی اور قہوہ پی سکتے ہیں(صرف دن کی روشنی میں کھائیں)۔

تیسرا

ورزش ضرور کریں خاص کر ویٹ ٹریننگ اور صرف اروبک ورزش جیسے پیدل چلنا، سائکل چلانا، تیرنا، جوگنگ کرنا۔(ورزش کے باب میں Aerobic ورزش کی تفصیل آئے گی۔ لیکچر نمبر 7، 8، 125،126،182)

چوتھا

رات کو نو بجے ہر حال میں سو جائیں۔ 7 سے 9 گھنٹے نیند ضرور لیں۔

آخر میں سانس لینے کا صحیح طریقہ اور سانس کی مشق ضرور کریں۔ Breathing Exercise Lecture No 45, 149

آگے میں ان سب کو تفصیل سے بیان کروں گا۔

میری ایک گزارش ضرور یاد رکھیں کہ اس کتاب کو سمجھنے کے لئے میرے یوٹیوب چنیل کے لیکچر اس اس کتاب کے ساتھ ضرور سنیں۔ انشااللہ آپ کو ہر چیز سمجھ آجائے گی۔

مزید تفصیل کے لیے یہ لیکچر ضرور سنیں۔.39,351,400۔

اجزاءغذا

(Nutrients in Food) Video No. 1, 4, 7

تمام جان داروں کوزندہ رہنے کے لیے انرجی یاخوراک چاہیے ہوتی ہے۔

اس انرجی یاایندھن سے ہمارا جسم کے تمام اعضاء کام کرتے ہیں۔مثال کے طور پر جس طرح گاڑی کو چلنے کے لیے ڈیزل یاپٹرول چاہیے اسی طرح ہمارے جسم کو بھی ایندھن چاہیے۔ ہمارا جسم دو طرح کے ایندھن استعمال کرتاہے۔

1. کاربوہائیڈریٹ یانشاستہ، جو گلوکوز میں تبدیل ہوجاتاہے اور ہمارا جسم گلوکوز ایندھن کے لیے استعمال کرتاہے اور ہمیں یہی پڑھایاگیاہے کہ ہمارا جسم صرف گلوکوز ہی استعمال کر سکتاہے۔ یہ اب غلط ثابت ہوگیاہے۔
2. ہمارا جسم Fat یعنی چکنائی کو بھی ایندھن کے طور پر استعمال کرتاہے اور یہ بہترین ایندھن ثابت ہوگیاہے۔

چکنائی (Fat) کیٹون (Ketone) میں تبدیل ہوتاہے اور ہمارا جسم اس کو استعمال کرکے زیادہ طاقت کے لیے استعمال کرتاہے۔

ہماری غذاکے تین بڑے اجزاہیں

1. نشاستہ یاکاربوہائیڈریٹ Carbohydrate

Lecture No. 3. 6. 8

2. چکنائی یا Fat

Lecture No. 51, 233, 428, 437, 447, 477

3. لحمیات یا پروٹین Protein

Lecture No. 331, 460, 469

باقی اجزا میں

4. معدنیات یا نمکیات Minerals

Lecture No. 46, 282, 286, 291, 387

5. وٹامن Vitamin

Lecture No. 204, 205, 254, 265, 266, 297, 322,

6. بہت سے نامعلوم کیمیکل Phyto Chemical

7. اور صاف پانی Clean Water

نشاستہ: Carbohydrate (Plant Food)

یہ صرف پودوں اور درختوں سے حاصل ہوتا ہے۔ جانوروں سے حاصل ہونے والی غذا میں یہ نہیں ہوتا۔ سادہ لفظوں میں ہر وہ غذا جو ہمارے جسم میں جا کر گلوکوز میں تبدیل ہو جائے اسے ہم کاربوہائیڈریٹ کہتے ہیں۔

جیسے تمام اناج، گندم، چاول، باجرہ، ملٹس (Millets)، مکئی، آلو، شکر، گڑھ (گنے سے حاصل ہوتی ہے)

سبزیاں، دالیں، لوبیا، چنے، مونگ پھلی، اخروٹ، بادام، پستہ وغیرہ۔

نئی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ نشاستہ یا کاربوہائیڈریٹ کا زیادہ استعمال خاص کر اناج، گندم، چاول، شکر (چینی) بیماریوں کی جڑ ہیں۔

چکنائی Fat

یہ بھی پودوں یا بیجوں (Seeds) سے حاصل ہوتی ہے۔ جیسے کھانے کے تیل، سرسوں، ناریل، زیتون اور سب سے بہترین چکنائی جانوروں سے حاصل ہونی والی چربی بہترین مانی گئی ہے۔ جیسے دنبہ کی چربی، بیل کی چربی(Beef Tallow)،اونٹ کی چربی، مکھن، گھی، بکرے اور گائے کی چربی۔

(گوشت یا چربی ہمیشہ نر ہی (Male) جانور کی استعمال کریں) اور یہ چکنائی (Fat) ہمارے لیے بہترین ایندھن بھی ہے۔

ہمارا دماغ، سیل وال اور بہت سے ہارمون Fat سے بنے ہیں۔

لحمیات Protein

جو پودوں اور درختوں سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ مکمل پروٹین نہیں ہے۔ جیسے دالیں، لوبیا، چنے، سویابینم سبزیاں، اخروٹ وغیرہ۔

بہترین پروٹین جانوروں سے گوشت (دنبے، بیل، بکرا، اونٹ) مچھلی، مرغی اور انڈوں سے حاصل ہوتی ہے۔

سب سے ضروری غذا پروٹین ہے جس سے ہمارے جسم کے تقریبا تمام اجزا بنتے ہیں۔

جیسے، پٹھے (Muscle)، ہڈیاں (Bone)، بال، جلد، ناخن ہارمون اور سب سے ضروری Enzyme ہیں۔

Enzyme کے بغیر ہم غذا سے ضروری وٹامن منرل اور پروٹین حاصل نہیں کر سکتے۔

پہاڑوں، کھیتوں میں چرنے والے جڑی بوٹیاں اور گھاس کھانے والے جانوروں کا گوشت، گھی، مکھن بہترین غذا ہے۔

Grass finish Free Grazing Animal

ہم نے کھانوں کو زہریلا کیسے بنایا
(Lecture No 50)

70 یا 80 سال پہلے ہم قدرتی غذا کھاتے تھے، پیدل چلتے، کام کرتے، عورتیں گھر کی صفائی اور تمام کام کرتی تھیں۔ بچے سارا دن میدانوں میں کھیلتے تھے، ہر ضلع میں ایک ہسپتال ہوتا تھا اور وہ اکثر خالی رہتا تھا۔ پھر ہم نے دو غلطیاں سائنس میں ترقی کے نام پر کر لیں۔

1. ہم نے کھیتوں میں **GMO** بیج استعمال کرنے شروع کیے زیادہ نفع کے لئے۔

a) بہت زیادہ دوائیوں کا سپرے شروع کیا۔

b) سورج کی حرارت کے بغیر کوئی جاندار زندہ نہیں رہ سکتا۔

c) فضائی الودگی کی وجہ سے سورج کی حرارت کم ہو گئی۔

d) کھاد میں پورے اجزا شامل نہیں کیے۔

e) جلدی کی خواہش نے کچے پھل توڑ کر کیمیکل سے پکائے جانے لگے۔

f) کولڈ اسٹوریج میں مہینوں تک پھل اور سبزیاں محفوظ کی گئیں۔

g) کھانے فیکٹریوں میں بنانے شروع کر دیے گئے۔

دوسرا صنعتی غلطیاں

a) بڑی بڑی فلور ملیں، آئل فیکٹریاں، اور کھانے کے کارخانے بڑی تعداد میں قائم ہوئے۔

b) مشینوں کے ذریعے خوراک کے اصل اجزاء نکال کر مصنوعی وٹامن اور آئرن شامل کیے

گئے، جو صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔

c) مصنوعی زنک، وٹامنز، اور منرلز کا بے تحاشا استعمال کیا گیا کیونکہ یہ سستے تھے۔

d) مشینوں میں خوراک کو انتہائی زیادہ درجہ حرارت پر پروسیس کیا گیا، جس سے اصلی وٹامنز تباہ ہو گئے۔

e) خوراک کو بہت زیادہ باریک (ریفائن) کیا گیا، جیسے میدہ اور کھانے کا تیل، جس سے شوگر بہت جلد بڑھنے لگی۔

f) کھانے کو زیادہ دیر تک محفوظ رکھنے کے لیے کیمیکلز شامل کیے گئے، یہاں تک کہ وہ 1 سے 2 سال تک خراب نہ ہوں۔

لہٰذا اسی لیے کہا جاتا ہے **"No Processed Food"** یعنی کسی بھی فیکٹری میں بنا ہوا کھانا نہ کھائیں۔

اپنے بچوں کو بچائیں

(Save Your Children) Lecture No 54, 98, 399

اس ماڈرن زمانے میں سب سے زیادہ نقصان معصوم بچوں کو ہوا۔ سب سے زیادہ فارمولا دودھ جو فیکٹریوں میں A1 گائے کے دودھ اور 70 سے 80 کیمکل ڈال کر بنایا گیا ہے، اس کا نتیجہ جب آیا تو بچوں میں ہر 99 میں سے 1 بچہ Autism کا شکار ہوا(ADHD)اور 2024 میں ہر 11 میں سے ایک بچہ امریکہ میں اس بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔ پھر جوس، بوتل، برگر، پیزا، بیکری اور مٹھایاں، ٹافی اور پھر دوائیاں ان سب نے بچوں کی صحت اور خوشیاں چھین لیں۔

میں نے 4 سال پہلے اس پر آواز بھی اٹھائی تھی۔ لیکچر نمبر 54 اور 55 سنیں۔ بچے کی صحت کا آغاز ماں کی صحت سے ہوتا ہے۔

صحت مند ماں، صحت مند بچے، صحت مند قوم

Lecture No 55, 171, 172

لہٰذا لڑکیوں کی صحت سب سے ضروری ہے۔ کیوں کہ انہوں نے مستقبل کی ماں بننا ہے۔ جب حمل ٹھہرے اس وقت سے ہی بچوں کی صحت کے لئے صحت مند خوراک ماں کو دیں۔

(Lecture 261,262)

بچے کی صحت (جب ماں حاملہ ہوتی ہے، اس وقت سے شروع ہوتی ہے) تمام حاملہ عورتوں کو صحت مند غذا کا استعمال شروع کروائیں۔

بچوں کو 4 مہینے کے بعد ماں کے دودھ کے ساتھ غذا شروع کروائیں۔ دو سال تک ماں کا دودھ ہر حال میں پلائیں۔

ماں کا فرض ہے کہ بچوں کو صحت مند کھانا، کھانا سکھائیں

جیسے انڈے، گوشت، کباب، فروٹ، اخروٹ، پستہ، سبزیاں، دیسی گھی اور مکھن جیسی غذا کی بچے کو عادت ڈالنا پڑے گی۔ تمام بازاری کھانوں سے بچائیں۔ یہ بچے کے لئے زہر ہیں۔
جوس، بوتلیں، برگر، پیزا، آلو کی چپس، بازاری دہی، (میٹھا بہت زیادہ ہوتی ہے) چاکلیٹ اور دودھ بلکل نہ دیں تا کہ بچوں کی خراب ناہو اور آپ پریشانی سے بچے رہیں اور صحت مند قوم بنے۔

آج کی ماؤں کی سب سے بڑی غلطی

پچھلے 30 سالوں میں لڑکیوں میں ماہواری، چہرے پر بال، اور وزن بڑھنے کا مسلہ پیدا ہوا۔ اس کی سب سے بڑی وجہ

1. پلاسٹک کا بے تحاشہ استعمال،
2. فاسٹ فوڈ، جوس، برگر، پیزا کھانا،
3. سارا دن موبائل یا کمپیوٹر کا استعمال،
4. پیدل نہ چلنا اور ورزش نہ کرنا،
5. پڑھائی کا مکمل نہ ہونا کی وجہ سے شادی دیر سے کرنے کا رواج پیدا ہونا،
6. ذہنی دباؤ اور شوگر ٹائپ 2 کا اضافہ،

خلاصہ یہ ہے

لڑکیوں میں 6 مہینے سے ہی صحت مند خوراک دینی شروع کر دیں۔ خاص کر 7 سال کے بعد 60 فیصد چکنائی اور 20 فیصد پروٹین ضرور دیں۔ اسی سے اس کے تمام صحت مند ہارمون اور خلیے بنیں گے۔ موبائل، کمپیوٹر، ٹی وی سے ان کو دور رکھیں اور 8 بجے کے بعد ہر حال میں سو جائیں۔ (Lecture No. 421)

انسولین کیا ہے

(Insulin) Lecture No. 2, 10, 74

انسولین ایک ہارمون ہے جو ہمارے لبلبے کے بیٹا سیل سے بنتا ہے۔ ہارمون خون کے ذریعے دور کسی حصے پر اثر کرتے ہیں۔ لبلبہ کے صرف 1 فیصد سیل جنھیں بیٹا سیل کہتے ہیں انسولین بناتے ہیں۔ جب خون میں شوگر بڑھے گی تو یہ خون جب لبلبہ میں جائے گا تو اس کے مطابق انسولین پیدا ہو گی۔

انسولین فوری طور پر خون سے شوگر(Glucose)،

1. پٹھوں (Muscle) کے سیل کے اندر داخل کرے گی،
2. چکنائی(Fat Cell) کے اندر داخل کرے گی،
3. جگر(Liver) کے سیل کے اندر داخل کرے گی،

باقی تمام جسم انسولین کے بغیر خون سے گلوکوز لے لیتا ہے۔ جب تک خون میں شوگر 70 یا 80 تک نہ آجائے انسولین آتی رہے گی۔ 80 فیصد خون سے شوگر پٹھوں یعنی مسل کے اندر جاتی ہے۔ لہٰذا خون کی شوگر کو کنڑول کرنے کے لئے پٹھے جتنے صحت مند ہونگے اتنی اچھی شوگر کنڑول میں رہے گی۔ اسی لئے شوگر کے لئے بہترین ورزش ویٹ ٹریننگ ہے۔

پٹھوں کے بعد جگر دوسرا عضو ہے جو زیادہ شوگر کو

1. کولیسٹرال Cholesterol
2. ٹرائگلسرائڈ Triglyceride
3. گلائکوجن Glycogen (صرف 100 گرام) میں تبدیل کرے گا۔

انسولین ریزسٹنس کیا ہے؟

Insulin Resistance Lecture No. 250, 440, 441

پچھلے باب میں آپ نے پڑھا کہ انسولین کیسے آتی ہے اور کیسے کام کرتی ہے۔ انسولین کی سب سے ضروری ڈیوٹی یہ ہے کہ خون میں ہر حالت میں شوگر 70 یا 80 سے زیادہ نہیں ہونے دینی۔ اس میں سب سے ضروری حصہ جگر کا ہے۔ جگر کے بغیر ہم زندہ نہیں رہ سکتے اور نہ صحت مند رہ سکتے ہیں۔ تمام بیماریوں میں جگر کا رول بہت اہم ہے۔ انسولین ریزسٹنس کے بارے میں سب سے بہترین تھیوری پروفیسر جے سن فنگ (Prof. Jason Fung) کی ہے۔ ان کے مطابق جب ہم بار بار کاربوہائیڈریٹ یا شوگر کھاتے ہیں تو ہر بار انسولین آتی ہے اور گلوکوز کو سیل کے اندر داخل کر دیتی ہے۔ زیادہ گلوکوز جگر اور باقی سیل بھی ٹرائگلسرائڈ میں تبدیل کر کے

نمبر ا

پہلے فیٹی لیور کریں گے۔ پھر پیٹ میں چربی جمع ہونا شروع ہو گی۔ سب سے پہلے انسولین ریزسٹنس کی علامات آپ کا پیٹ باہر نکل آئے گا۔ جتنا پیٹ باہر ہو گا اتنی ہی انسولین ریزسٹنس ہو گی۔

نمبر ۲

دوسرا سیل کے اندر جب جگہ نہیں بچے گی تو گلوکوز کو اندر داخل ہونے میں مشکل ہو گی۔ لہٰذا انسولین بڑھے گی تاکہ ہر حالت میں گلوکوز سیل کے اندر داخل کریں۔ اور جب ایک اسٹیج پر گلوکوز اندر داخل نا ہو سکے اس وقت اس میں انسولین ریزسٹنس شروع ہو جائے گی۔ (یعنی رکاوٹ شروع ہو گی۔)

دوسری سب سے ضروری 10 سے 20 سال تک زیادہ انسولین بنا بنا کر لبلبہ کمزور ہو جائے گا۔ جوں ہی انسولین کم ہو گی شوگر خون میں بڑھنا شروع ہو جائے گی۔ اس کو 5 سے 20 سال لگتے ہیں۔

اس کو ٹائپ 2 شوگر کہتے ہیں۔

اب جب آپ خون میں

1. انسولین ٹیسٹ کروائیں گے وہ زیادہ ہو گی۔
2. شوگر بھی خون میں بڑھ جائے گی۔
3. خون میں ٹرائگلسرائڈ بھی بڑھا ہو گا۔
4. اس سارے عرصے میں انسولین زیادہ شوگر کو چکنائی میں تبدیل کر دیتی ہے۔ لہٰذا آپ کا پیٹ باہر نکل آئے گا اور آپ کا وزن بھی بڑھ جائے گا۔ اب آپ مکمل طور پر ٹائپ 2 شوگر کے مریض بن چکے ہیں۔

پھر بلڈ پریشر بھی بڑھ جائے گا اور تمام بیماریاں آہستہ آہستہ شروع ہو جائیں گی۔ اگر آپ غور کریں تو اس وقت جب خون میں آپ کی انسولین بڑھی ہوئی ہوتی ہے آپ کو

1. ایسی دوائی جو انسولین بڑھائے جیسے Sulphonylurea، (Dia Micron, Amyral) دینا خطرناک ہو گا۔
2. اگر ڈاکٹر صاحب انسولین دینگے تو یہ اور بھی خطرناک ہو گی۔

عقل کہتی ہے کہ

1. آپ پہلے کارب یعنی شوگر، گلوکوز کھانا چھوڑ دیں۔تاکہ انسولین کم ہو جائے۔
2. جسم سے چربی خاص کر پیٹ کی کم کریں۔اس کے لئے دو کام (فاسٹنگ (روزہ)اور ورزش یعنی ویٹ ٹریننگ کریں)۔کچھ عرصے میں سب نارمل ہو جائے گا۔

Homa-IR Test کیا ہے؟

Lecture No. 4, 441

اب تک یہ ٹیسٹ I.R یعنی انسولین رزسٹنس کے لیے سب سے اچھی ٹیسٹ ہے مگر یہ بہت مہنگا ہے۔

اس میں 10 سے 12 گھنٹے خالی پیٹ رہنے کے بعد اور تمام شوگر کی اور باقی دوائیاں 24 گھنٹے پہلے بند کرنی ہوں گی۔

12HourFasting

Blood suger mg/dl شوگر خون میں

Insulin Level (Microunit) mu/ml انسولین خون میں

پھر اس فارمولے کے ذریعے ہم نتیجہ نکالیں گے۔

$$\text{Homa-IR} = \frac{\text{Glucose inmg X insulin mu/ml (Microunit/ml}}{405}$$

For m.mol/L system

$$\frac{\text{Glucose in m.mul/L X insulin mu/ml (Microunit/ml)}}{22.5}$$

ہمارے یہاں کچھ لیبارٹری p.mol/L میں انسولین کا نتیجہ دیتے ہیں۔ اس کو اگر آپ 6 پر تقسیم کر دیں تو یہ miu/mL ہو جائے گا۔

انسولین رزسٹنس کی تشخیص کیسے کریں؟

Diagnosis of insulin Resistance or Metabolic Disorder

اصل میں انسولین رزسٹنس Insulin Resistance ہمارے جسم کا مدافعتی نظام ہے جو ہمیں ہماری غلطیوں کی وجہ سے زیادہ کاربوہائیڈریٹ (گلوکوز، فریکٹوز) کھانے سے ہوتا ہے۔

یہ بات غلط ثابت ہوگئی ہے کہ گلوکوز ہمارے جسم کی ضرورت ہے۔ صرف

1. 10سے15% دماغ گلوکوز استعمال کرتا۔
2. RBC، آنکھوں کا شیشہ اور گردے کا باہر والا حصہ (Renal Cortex) صرف گلوکوز استعمال کرتا ہے۔

یہ صرف 20 سے 25 گرام روزانہ بنتی ہے۔ اور ہمارا جسم پروٹین اور چکنائی سے اس سے زیادہ گلوکوز بناتا ہے۔ (150 گرام تک روزانہ بنا سکتا ہے)

باقی سارا جسم Ketone خوشی سے استعمال کرتا ہے۔

مثال کے طور پر نارمل انسولین 6miu/ml ہے۔ ہمارے یہاں 25miu/ml جو لیبارٹری لیتی ہیں وہ غلط ہے۔ نارمل شوگر خالی پیٹ 80mg/dl۔

مثال نمبر 1

Fasting blood sugar = 80 mg/dl

Fasting insulin 5 miu/ml

فارمولے کے مطابق

$$\frac{80x5}{405}$$=0.9normalidealislessthen1

یہ صحت مند آدمی کا نتیجہ ہے۔

مثال نمبر 2

Fasting sugar $\frac{85 \text{ mg/dl} \times 20 \text{ miu/ml}}{405}$ =4.1 High I.R

یہ خطرناک ہے۔

آپ یہ سمجھ لیں آپ اگر خالی پیٹ شوگر کروائیں گے تو یہ 85mg زبردست ہے۔ ڈاکٹر اور آپ خوشی خوشی گھر چلے جائیں گے۔ اصل ریسرچ یہی ہے۔ انسولین 20miu/ml کا مطلب یہی ہے کہ انسولین زیادہ بڑھ کر شوگر کنٹرول کر رہی ہے۔

مثال نمبر 3

اب یہی m.mol/L شوگر کے ساتھ

mg/dl کو m.mol/L کرنے کے لئے ہم mg کو 18 پر تقسیم کر دیں گے۔ جیسے 85/18= 4.7mmol/L، mmol/L کو mg/dl کرنے کے لئے 18 سے ضرب دیں mg/dl، اب HOMA.IR فارمولے میں رکھ کر دیکھیں۔

$$\frac{\text{Sugare 4.7 x Insulin 20 miu/ml}}{22.5} = 4.1$$

آخری مثال

$$\frac{\text{Fasting blood sugar } 95 \times \text{fasting insulin } 42\text{miu/ml}}{405} = 9.8 \text{ Highly I.R}$$

اب تک ہمارا لبلبہ خون میں زیادہ انسولین بنا کر شوگر کنٹرول کر رہا ہے۔ اب اگلی مثال سمجھیں کہ ٹائپ 2 شوگر کب ہوگی؟ اس میں پھر اگر آپ نے صرف شوگر ٹیسٹ کروالی تو آپ غلط ہوں گے۔

اس مثال سے آپ ٹائپ ٹو T2D شوگر کب ہوگی۔

$$\frac{\text{F. Sugar } 135\text{mg/dl} \times \text{F. Insulin } 7\text{miu/ml}}{405} = 2.3$$

اب اس میں انسولین کم ہوگئی ہے یعنی لبلبہ کمزور ہو گیا ہے۔ جوں ہی انسولین کم ہوئی شوگر بڑھ گئی ہے۔

یہ سب مانتے ہیں۔ جب ٹائپ ٹو شوگر تشخیص ہوتی ہے %50 تک لبلبہ کمزور ہو چکا ہوتا ہے۔

اب بھی اگر آپ لو کارب ڈائٹ، دو کھانے اور ورزش شروع کریں گے تو یہ %50 لبلبہ ساری عمر شوگر کنٹرول کرنے کے لیے کافی ہے۔

اب میں کم خرچ ٹیسٹ بتاتا ہوں یہ HOMA.IR سے بہت کم قیمت ہے۔

Triglyceride / HDL Ratio

(Lecture No 358, 359)

اس میں آپ 8 سے 10 گھنٹے خالی پیٹ رہ کر ٹیسٹ کروائیں گے۔

Triglyceride / HDL = < 1, Ideal 1-1.5(Healthy)

70mg/dldivided70mg/dlBestis11.6-2OK

کوشش کریں 2 سے کم رہے اور HDL بڑھائیں۔ اس کے لئے ویٹ ٹریننگ اور لو کارب ڈائٹ (Lecture No 359) پھر سمجھ لیں، جوں ہی آپ کاربوہائیڈریٹ یعنی گلوکوز و بلیو کھانا کم کریں گے

تو ٹرائگلسرائڈ کم ہوگا۔

خلاصہ

انسولین ریزسٹنس ایسی حالت ہے جس میں ہمارے جسم کے خلیے انسولین ہارمون کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں جس کے نتیجے میں خون میں شوگر کی سطح بڑھ جاتی ہے، اس کو ٹائپ 2 ذیابیطس کہتے ہیں۔ اس کو شروع ہونے اور ٹائپ 2 تشخیص ہونے میں 5 سے 20 سال لگتے ہیں۔ اگر اس کو شروع میں تشخیص کر لیں تو ہم اپنے لبلبے کو بچا سکتے ہیں۔

علامات سے تشخیص کیسے کریں

Sign of Insulin Resentence

پیٹ کا باہر نکل آنا یعنی visceral fat or Belly fat
دیکھنے میں آپ کا جسم سیب کی طرح لگے گا۔

1۔Waist / Height Ratio

پیٹ اور آپ کے قد کا تناسب
کمر کی پیمائش انچوں میں waist in inches
اور قد بھی انچوں میں Height in inches
مثال کے طور پر
آپ کا قد 5 فٹ ہے یعنی 60 انچ اور آپ کا پیٹ 40 انچ ہے 40/60۔
40÷60=0.66ModerateI.R
اصل میں آپ کا پیٹ 30 ہونا چاہیے تھا۔ نارمل تناسب 0.5 سے کم ہونا چاہیے۔ جیسے 0.5=60÷30 جتنا کم ہوگا اتنا بہتر ہے۔

b. Waist x 2 = less than Height
30 " x 2 = 60 / 60 = mild I.R
34 x 2 = 68 " / 60" =High I.R
28 x 2 = 56 / 60 = Normal

یہ آسان اور مفت طریقہ ہے

دوسرا آسان طریقہ یہ ہے
آپ کی کمر 2x یہ آپ کے قد سے کم ہو۔ قد 5 فٹ ہے یعنی 60 انچ، 30x2=60/60۔

Mild I. R یہ اب بارڈر پر ہے۔

مثال کے طور پر اگر آپ کی کمر کی پیائش 34 انچ ہے اور قد 5 فٹ ہے

34x2=68

68/60=I.Rmoderate

یہ 8 انچ زیادہ ہے

28x2=56

56/60=Normal

یہ آئیڈیل ہے

5 فٹ کی لڑکی ہو یا لڑکا دونوں کے لئے پیٹ کی پیائش 28 انچ سے کم ہونی چاہیے۔

.Skin Tags or Acanthosis Nigricans۔2

پہلے گردن، ٹانگوں، ہاتھوں، بغل میں زیادہ کالا نشان بن جاتا ہے۔ دوسرا چھوٹے چھوٹے موکے سارے جسم پر کہیں بھی بن جاتے ہیں۔ یہ دونوں انسولین ریزسٹنس کی علامات ہیں۔ لیکچر نمبر 441۔

سی پیپٹائیڈ ٹیسٹ

C - Peptide Test

Lecture No. 78, 300

نئی تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ لبلبہ کے بیٹا سیل کتنا کام کر رہے ہیں اور کتنے کمزور ہو گئے ہیں۔ یہ سب سے سستا اور آسان ٹیسٹ ہے۔ اس میں آپ خالی پیٹ خون سے یہ ٹیسٹ کرتے ہیں۔

اس کے فائدے

1. اس سے ہمیں ٹائپ ون اور ٹائپ ٹو شوگر کا پتہ چلتا ہے۔
2. ٹائپ 2 شوگر ہونے سے پہلے پری ڈائیبٹک میں اس سے پتہ چلے گا کہ 4 یا 5 سال کے بعد مکمل ٹائپ 2 شوگر ہو جائے گی۔
3. انسولین ریزسٹنس میں یہ انسولین کی طرح بڑھا ہوا ہوتا ہے۔
4. سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ ہم یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ ہمیں دوائی یا انسولین لینی ہے یہ نہیں۔
5. آخر میں لبلبہ کا کینسر بھی اس سے آسانی سے تشخیص ہو جاتا ہے۔

C-Peptide کیا ہے؟

ہمارے لبلبے (Pancrease) کے بیٹا سیل سے انسولین اور C-Peptide ایک ہی مقدار میں بنتے ہیں۔

ضروری فرق انسولین اور C-Peptide میں

a) انسولین بہت جلدی ہمارے جسم سے نکل جاتی ہے 5 سے 6 منٹ میں،

b) 50 فیصد انسولین جگر میں جانے کے بعد ضائع ہو جاتی ہے۔

c) اگر آپ Sulphonylurea یا انسولین لے رہے ہوں تو انسولین کا ٹیسٹ غلط آئے گا۔

C-Peptide

a) C-Peptide 30 سے 35 منٹ تک خون میں رہتا ہے۔

b) صرف 5 فیصد جگر میں ضایع ہوتا ہے۔ باقی گردوں کے ذریعے نکل جاتا ہے۔

c) ہمارے جسم کا کوئی سیل بھی اس کو استعمال نہیں کرتا۔

d) اگر آپ انسولین یا دوائیاں لے رہے ہیں تو پھر اس پر فرق نہیں پڑتا۔

لہٰذا C-Peptide ٹیسٹ انسولین ٹیسٹ کرنے سے زیادہ بہتر ہے۔ لبلبہ کے بیٹا سیل کی صحت کو جاننے کے لئے، مطلب یہ کتنا کام کر رہے ہیں۔

ٹیسٹ کا طریقے

10 سے 12 گھنٹے خالی پیٹ صبح خون کا ٹیسٹ ہو گا۔ Fasting C-Peptide level، Fasting sugar یہ دونوں ٹیسٹ ضرور کروائیں۔

ٹائپ ون میں 0.2ng/ml سے کم ہو گا اور شوگر 300mg/dl سے زیادہ ہو گی۔

اس کا علاج اب صرف انسولین ہے۔ اس کے لئے میں علیحدہ کتاب لکھوں گا۔

صحت مند آدمی میں C-Peptide

Fasting C-Peptide 0.8-2ng/ml

Fasting sugar 70-80mg/dl

انسولین ریزسٹنس میں (Prediabetic)

Fasting C- Peptide 4ng/dl-8ng/dl

Blood fasting sugar 80-100mg/dl

ٹائپ 2 شوگر میں

Fasting C-peptide 0.8 ng - 1.2 ng /dl or 1.5 ng/dl

اس بارے میں ابھی کوئی حتمی نمبر فائنل نہیں ہوئے۔ جتنا اس کی ویلیو کم ہو گی اس کا مطلب ہے لبلبہ کام نہیں کر رہا۔ ٹائپ 2 تو ہو گی ہی تب، جب لبلبہ 50 فیصد خراب ہو چکا ہوتا ہے۔ اس پر اب بہت زیادہ ریسرچ ہو رہی ہے انشااللہ 2 سے 3 سالوں میں نتیجہ آجائے گا۔

Stimulated C-Peptide Test

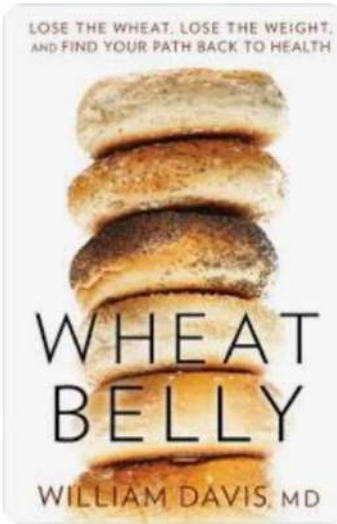
جب پہلے ہم GTT (Glucose Tolerence Test) کرتے تھے اب اسی طرح Stimulated C-Peptide Test ہو رہا ہے۔ یہ بہت مہنگا ہے اور بہت جلد کتابوں میں بھی آجائے گا۔ اس میں 1 گرام گلوکوز 1 کلووزن کے حساب سے پانی کے گلاس میں گھول کر پی لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر 80 کلو کے مریض کے لئے 80 گرام گلوکوز ڈالنا ہو گا۔ پہلے خالی پیٹ ٹیسٹ کریں گے پھر گلوکوز پینے کے آدھے گھنٹے کے بعد، 1 گھنٹے کے بعد، ڈیڑھ گھنٹے کے بعد، اور پھر 2 گھنٹے کے بعد۔ میرے خیال میں صرف خالی پیٹ C-Peptide اور شوگر کروالیں، یہ کافی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے یہ ٹیسٹ صرف گلوکوز پینے کے بعد اس پر سخت اعتراض یہ ہے کہ عام حالت میں کوئی بھی ایسے نہیں کرتا۔

ہم مکس کھانا کھاتے ہیں جس میں کارب، پروٹین اور چکنائی ہوتی ہے۔ اصل ٹیسٹ یہی ہے کہ آپ جو کھانے عام حالت میں کھاتے ہیں وہ کھا کر ٹیسٹ کریں۔ لہٰذا اب اس پر بھی تحقیق ہو رہی ہے انشااللہ اس کا نتیجہ بھی جلد آجائے گا پھر ہم بھی کروالیں گے۔

اب Homa-IR میں انسولین کی بجائے C-Peptide سے ٹیسٹ پر تحقیق ہو رہی ہے مستقبل میں انشااللہ اس پر بہت جلد مکمل تفصیل آجائے گی۔

اناج کیوں نہ کھائیں

ڈاکٹر ولیم ڈیوس نے جب اپنی کتاب **Wheat Belly** لکھی اس کے بعد ایک انقلاب آ گیا۔ تفصیل کے لئے آپ میرے لیکچر 2,50,70,99,350 سن سکتے ہیں۔

خلاصہ مختصر یہ ہے

آبادی بڑھنے کی وجہ سے 1950 کی دہائی میں خوراک کی کمی کو پورا کرنے کے لئے بہت اچھی تحقیق کی گئی۔ ڈاکٹر نارمن نے گندم پر تجربات کر کے ایسی گندم پیدا کی جس سے اس کی پیداوار بہت بڑھ گئی اور اس کو اسی خدمت کے لئے امن کا نوبل انعام بھی دیا گیا۔ کیوں ان کے مطابق غربت اور افلاس جنگوں کو جنم دیتا ہے۔ اس سے امن قائم ہو گا لیکن جب بھی آپ قدرت کے نظام میں مداخلت کرتے ہیں تو اس کے بہت خطرناک نتائج نکلتے ہیں۔ اب یہ کوئی تھیوری نہیں بلکہ ثابت شدہ حقیقت ہے۔ کاش لوگوں کو سمجھ آ جائے۔

اناج میں 70 سے 80 فیصد تک **Starch** ہوتا ہے، یعنی یہ گلوکوز ہوتا ہے۔ ہمارے ڈاکٹروں کو یہ بات اب بھی معلوم نہیں جو کہتے ہیں **Whole Wheat** کھاؤ اس میں اور میدہ میں صرف 5 سے 10 فیصد کا فرق ہے۔ اسی طرح چاول 80 فیصد، مکئی 65 فیصد، باجرہ، جوار 65 فیصد، ملتا ہے۔

ڈاکٹر قادر انڈیا نے ملٹ Mellit کے اوپر تحقیق کر کے یہ ثابت کیا کہ ان میں بھی 60 سے 70 فیصد تک گلوکوز ہے۔ جب بھی ہم گلوکوز کھائیں گے، یہ زیادہ نقصان دہ ہے، لہذا ہمارا لبلبہ فوری طور پر انسولین بنائے گا جو اس کو خون سے نکال کر

1. پٹھوں میں چربی والے سیل میں اور جگر یعنی لیور میں جمع کر کے خون میں 70 یا 80 ملی گرام تک کم کر دے گا۔
2. آپ کا سیل جتنا استعمال کرے گا باقی تمام چربی میں تبدیل کر کے پہلے جگر، پھر پیٹ کے اندر جمع کر دے گا۔
3. پھر 5 سے 20 سال کے بعد **Metabolic Syndrome or Insulin Resistance** ہو جائے گا جو تمام بیماریوں کی ماں ہے۔

مثال کے طور پر ایک پیپسی کی بوتل میں 250 کلوریز ہوتی ہیں اور ایک گھنٹہ واک کریں تو 250 کیلوریز استعمال ہوتی ہیں۔

1. ۱ گرام کاربوہائیڈریٹ میں 4 کلوریز ہیں۔
2. ۱ گرام پروٹین میں 4 کلوریز ہیں۔
3. ۱ گرام چکنائی یا فیٹ میں 9 کلوریز ہیں۔

ہمارا جگر سب سے پہلے زیادہ کیلوریز کو Glycogen میں تبدیل کر کے ایمرجنسی کے لئے سنبھال کر رکھتا ہے تا کہ جب کچھ کھانے کو نہ ملے تو پھر یہ Glycogen گلوکوز میں تبدیل کر کے ہمارا جسم استعمال کرتا ہے۔ یہ جگر میں 100 گرام اور پٹھوں میں 400 گرام جمع ہوتا ہے۔ اس کے بعد بچنے والی کیلوریز میں سے کچھ کولیسٹرال میں اور باقی سب Triglyceride میں تبدیل ہو کر جمع ہو جاتی ہیں۔ پہلے یہ جگر میں جمع ہوں گی تو فیٹی لیور ہو گا پھر آہستہ آہستہ لبلبہ اور پیٹ کے اندر جمع ہو گی۔ اس کو پیٹ کی چربی **Belly** fat یا Visceral fat بھی کہتے ہیں۔ یہ سب سے خطرناک چربی ہے۔ اگر ہم چکنائی یا فیٹ کو ایندھن کے لئے استعمال کریں گے تو اس کے لئے ہمیں

1. کاربوہائیڈریٹ 20 سے 25 گرام روزانہ لینے ہوں گے یہ اناج یا شوگر سے نہیں بلکہ سبزیوں اور

پھل سے لیں۔

2. سارے دن میں صرف دو کھانے کھائیں اور کھانوں کے درمیان کچھ نہ کھائیں۔ صرف پانی لیمن سالٹ واٹر یا قہوہ پی سکتے ہیں۔

3. بازار یا فیکٹری میں بنے ہوئے تمام کھانے مکمل بند کر دیں۔

4. کھانے کا تیل اور فیکٹری میں بنے ہوئے تمام کھانے مکمل بند کر دیں۔

5. تمام دوائیاں نقصان دہ ہیں، ان سے بچیں۔

6. رات کا کھانا سورج غروب ہونے سے 1 گھنٹہ پہلے کھالیں۔ اگر ویٹ ٹریننگ کرتے ہیں تو اس کے بعد کھائیں۔

7. ورزش کو زندگی کا ضروری معمول بنائیں۔ سب سے پہلے ویٹ ٹریننگ پھر واک HIIT یا یوگا۔

8. کوشش کریں آرگینک سبزیاں اور پھل کھائیں۔ یعنی جن پر سپرے نہ کیا ہو دیسی کھاد اور دیسی بیج اور صاف پانی استعمال کیا ہو۔

9. صحت مند چکنائی سارے دن کی کیلوریز کا 65 سے 70 فیصد اگر 2000 روزانہ لینی ہوں۔ 1400 سے 1500 یعنی 150 گرام دیسی گھی، مکھن، دنبہ یا بیل کی چربی استعمال کریں۔

خلاصہ

1. اگر آپ صرف بازاری یا فیکٹری والے تمام کھانے چھوڑ دیں،

2. کاربوہائیڈریٹ 20 سے 25 گرام روزانہ،

3. پروٹین ایک گرام پر کلو گرام اپنے وزن کے مطابق روزانہ لیں،

4. باقی صحت مند چکنائی 60 سے 70 فیصد استعمال کریں۔

تو تمام لوگ آپ کو ڈرائیں گے کہ فیٹ، چکنائی کا استعمال خطرناک ہے۔ اس کی بلکل پرواہ نہ کریں۔ جس طرح میں نے کہا اگر آپ استعمال کریں گے تو فکر کی کوئی بات نہیں۔

ہاں اگر آپ کاربوہائیڈریٹ کے ساتھ چکنائی استعمال کریں گے تو پھر خطرناک ہے۔ اگر صرف ایک بات یاد رکھنی ہو تو وہ یہ ہے کہ کاربوہائیڈریٹ کم کریں اور دو کھانے کھائیں اور ورزش کریں۔

جگر میں چربی Fatty Liver

Lecture No. 21, 186, 276, 451

جگر یعنی (Liver) ہمارے جسم کا سب سے اہم حصہ ہے۔ اگر یہ خراب ہو جائے تو سارا جسم صحت مند نہیں رہ سکتا۔ نہایت مختصر بتاؤں گا کہ اس کو نقصان کن چیزوں سے پہنچتا ہے اور یہ کس طرح صحت مند رہ سکتا ہے۔ پہلے جن چیزوں سے اس کو نقصان پہنچتا ہے۔

1. فریکٹوز (Fructose): یہ صرف جگر ہی میں ہضم ہوتا ہے یہ پہلے ٹرائگلسرائڈ، کولیسٹرال اور پھر یورک ایسڈ میں تبدیل ہوتا ہے۔
2. گلوکوز: نشاستہ جو اناج میں ہوتا ہے وہ صرف گلوکوز ہوتا ہے۔ یہ بھی جگر میں کولیسٹرال، ٹرائگلسرائڈ اور یورک ایسڈ میں تبدیل ہوتا ہے۔
3. فیٹی لیور: یعنی جگر کی چربی کی سب سے بڑی وجہ یہ دونوں ہیں۔
4. تمام دوائیاں، کیمیکل، سپرے (جو پودوں پر کرتے ہیں) فاسٹ فوڈ کے کیمیکل، ماحولیاتی آلودگی۔
5. تمام مصنوعی وٹامن (Synthetic Vitamen)۔
6. پروسیس فوڈ (Processed Food) خاص کر کھانے کا تیل، کیوں کہ جگر تمام زہریلے مادوں کو جسم سے نکالتا ہے لہٰذا کوئی بھی کیمیکل اس کو نقصان دیتا ہے۔

جگر کے لئے فائدہ مند کیا ہے

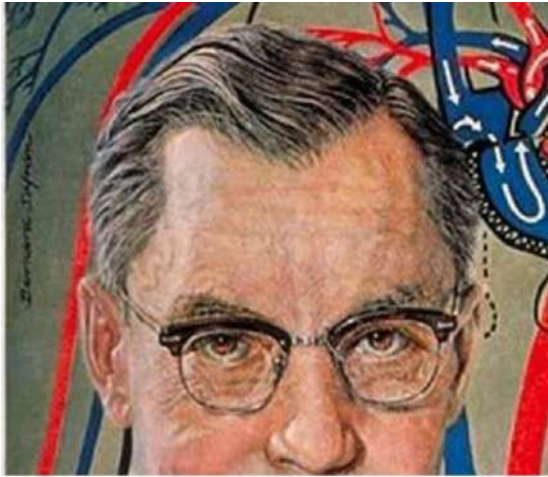
1. قدرتی خوراک، دیسی کھاد اور دیسی بیج سے بنی ہوئی خوراک۔
2. گھاس چرنے والے جانوروں کا گوشت، گھی، مکھن اور چربی۔
3. سب سے فائدہ مند ہے فاسٹنگ، اس سے جگر کو آرام ملتا ہے اور وہ تمام خطرناک مادے خوراک سے نکال کر بائل کے ذریعے آنتوں میں داخل کرتا ہے اور وہ پاخانے کے ساتھ جسم سے نکل جاتے ہیں۔

دوسرا اپنے آپ کو Repair یعنی مرمت بھی کرتا ہے کم از کم کھانے کے 12 سے 14 گھنٹے بعد تک کچھ نہ کھائیں۔ اس سے جگر کو بہت آرام ملتا ہے اور وہ صحت مند رہتا ہے۔

کولیسٹرال آپ کا دوست ہے

Cholesterol

Lecture No. 20, 105, 161, 169, 175, 235, 280

میڈیکل سائنس کی سب سے بڑی غلطی کہ ''کولیسٹرال کم کریں'' تھی اور بہت جلد اس کے اثرات پوری دنیا میں نظر آئے۔ ڈاکٹر انسل کی (Ancel Keys)1960 نے اس کو دل کے لئے خطرناک قرار دیا اور اس کے بعد مکھن ، گھی ، گوشت ، انڈے جو کہ بہترین چکنائی تھی اس کو ہمارے لئے مکمل بند کر دیا گیا۔ اس کے متبادل کے لئے کوکنگ آئل اور مارجرین لائے گئے اور اناج، کارب کو بہترین ڈائٹ قرار دیا گیا۔

اب اس کی حقیقت سب پر واضح ہوچکی ہے کہ یہ فوڈ انڈسٹری (Cocking Oil) اور فارما انڈسٹری اور ڈاکٹروں (AHA) کا غلط مشورہ تھا، جس کی سزا پوری دنیا نے بھگتی۔ حقیقت یہ ہے کہ کولیسٹرال ہمارے جسم کے لئے بہت ضروری مرکب ہے۔ تفصیل کے لئے آپ اوپر لکھے ہوئے ہمارے لیکچر دیکھ سکتے ہیں۔ اس کے بغیر صحت مند جسم کا کوئی تصور نہیں۔

خاص کر مردوں اور عورتوں کے ہارمون،

1. ٹیسٹوسٹیرون (Testosterone)

2. ایسٹروجن (Estrogen)

3. کورٹیسول (Cortisol)

4. وٹامن ڈی3 (Vitamin D3)

اس کے علاوہ ہڈیوں کی مضبوطی اور بائل (Bile) (پتے کی رطوبت) کی پیداوار، دماغی صحت اور مظبوط مدفاتی نظام کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

خلاصہ

اب آپ صرف کارب کم کریں۔ یعنی گندم، چاول، چینی اور کھانے کا تیل کم مقدار میں کھائیں یا بند کر دیں۔ اور بے فکر ہو کر دیسی گھی، مکھن، ناریل کا تیل، زیتون کا تیل اور سرسوں کا تیل استعمال کریں۔ سب سے بہترین دنبہ کی چربی، بیل کی چربی صحت کے لئے بہترین ہے۔ شرط صرف ایک ہی ہے کہ اس کو شوگر یا کاربوہائیڈریٹ کے ساتھ نہیں کھانا۔

مردانہ کمزوری اور بانجھ پن

Male Erectile Dysfunction and Infertility

Lecture No. 192, 192, 193, 194, 195, 196

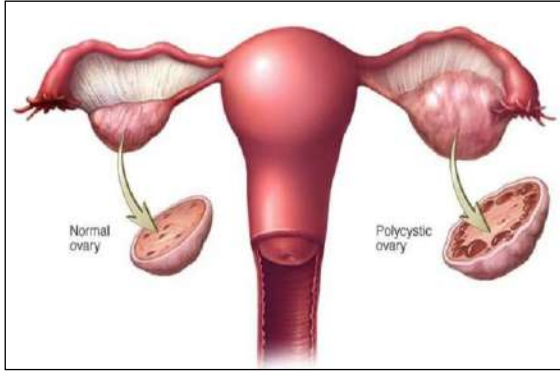
مردانہ کمزوری مردوں کے لئے یہ سب سے حساس معاملہ ہے۔ یہ بھی ثابت ہوا کہ اگر ہم ڈائٹ تبدیل کریں اور ورزش کریں تو 80 سے 90 فیصد یہ مسلہ بھی حل ہو جاتا ہے۔ مردانہ ہارمون ٹیسٹوسٹیرون (Testosterone) بھی کولیسٹرال سے بنتا ہے۔ جب یہ کم کر دیا جائے جیسے اسٹیٹن دوائی (Statin) سے تو مردانہ کمزوری کی سب سے زیادہ شکایت اس دوا کو استعمال کرنے والے مریضوں کی آئی۔ مزید تفصیل کے لئے اوپر لکھے ہوئے لیکچر ضرور سنیں۔

خلاصہ

لوکارب کیٹو ڈائٹ میں جب ہم دیسی گھی مکھن، دنبہ کی چربی، بیل کی چربی، گوشت اور انڈے کھائیں گے تو یہ مردانہ ہارمون کو بڑھاتے ہیں، جس سے مردانہ جراثیم بھی صحت مند ہوتا ہے اور مردانہ قوت بھی بڑھ جاتی ہے۔

عورتوں میں بانجھ پن اور ماہواری کا مسلہ

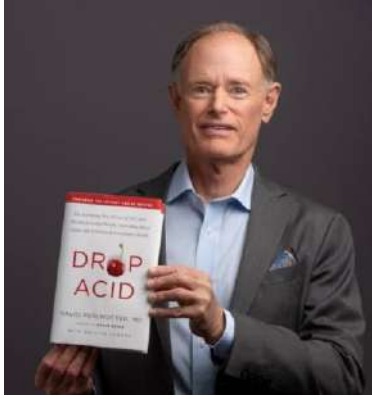
Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)

Lecture No. 135, 180, 421, 449

یہ مسئلہ چھوٹی بچیوں میں یعنی 7 سال کی عمر سے شروع ہو جاتا ہے۔ بہت سے ملکوں میں ماہواری اب 9 سے 11 سال کی عمر کی بچیوں میں شروع ہو رہی ہے۔ وجہ صرف ہائی کارب، فاسٹ فوڈ، جوس، پیزا، برگر اور شوگر کا بے تحاشہ استعمال ہے۔ جو بچے فارمولا ملک (ڈبے والا دودھ) استعمال کرتے ہیں ان میں یہ سب بیماریاں بہت زیادہ ہیں۔ عورتوں کے ہارمون Progesterone, Estrogen بھی کولیسٹرال سے بنتے ہیں۔

خلاصہ

آسان حل یہی ہے لو کارب، کیٹو ڈائٹ اور ورزش۔ دیسی گھی، مکھن، انڈے، اخروٹ، بون براتھ، دنبہ، بیل یا بکرے کا گوشت ضرور دیں۔ برائیلر مرغی کوشش کریں نہ دیں۔ جوس بالکل بند کر دیں۔ انشااللہ لڑکیوں میں خاص کر اس کا بہت فائدہ ہو گا۔

یورک ایسڈ(Uric Acid)

Lecture No. 23, 159, 184, 403, 452

ڈاکٹرڈیوڈDr. David Primullerکی تحقیق نے یورک ایسڈ کے بارے میں پرانی تھیوری کو مکمل تبدیل کر دیا۔ ہمیں یہی بتایا گیا کہ گوشت، کلیجی اور پائے سے یورک ایسڈ بڑھتا ہے جو غلط ثابت ہو گیا۔ حقیقت یہ ہے

1. یورک ایسڈ 70 فیصد ہمارے جسم میں جو ہمارے خلیے روزانہ ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتے ہیں ان کے DNA سے بنتا ہے۔ یعنی Purine protein اسی طرح جب کینسر کا علاج کروانے سے جو سیل مرتے ہیں تو اس سے یورک ایسڈ بڑھتا ہے۔
2. 15 سے 20 فیصد چینی یعنیFructoseاور گلوکوز سے بنتا ہے۔ (فروٹ، جوس، سوڈا اور بوتلیں ان سب میں فرکٹوز(Fructose)ہوتا ہے۔
3. صرف10 فیصد گوشت کھانے سے بنتا ہے۔

اگر آپ الکحل پیتے ہیں تو اس سے بھی یورک ایسڈ بڑھتا ہے۔ لہٰذا کھانے پینے میں سب سے زیادہ یورک ایسڈ فرکٹوز پھر گلوکوز سے بنتا ہے۔

ڈاکٹر ڈیوڈ کے مطابق نارمل ویلیو خون میں4-5.5mg/dl ہے، اس سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

نئی ریسرچ کے مطابق 3 بڑی چیزوں سے یورک ایسڈ بنتا ہے۔

1. پیورین پروٹین (Purines Protein)جو کہ ہمارے خلیوں میں اور چھوٹی مچھلی میں ہوتا ہے جب خلیے مرتے ہیں تو یورک ایسڈ بڑھ جاتا ہے جیسے کینسر کے علاج میں۔
2. فرکٹوز اور الکحل(Fructose and Alcohol)
3. گلوکوز(Glucose) اگر زیادہ ہو تو وہ بھی فرکٹوز میں تبدیل ہو گا اور پھر فرکٹوز یورک ایسڈ میں۔
4. یورک ایسڈ (Uric Acid)سب سے کم گوشت، کلیجی، دل، گردے اور پائے (Bone Broth)میں ہوتا ہے۔
5. اگر گردے کام نہ کر رہے ہوں پھر بھی یورک ایسڈ بڑھ جاتا ہے۔ کیوں کہ یہ گردوں سے نکلتا ہے۔

خلاصہ

اب آپ کو گوشت کم نہیں کرنا بلکہ آپ کو شوگر، جوس، بوتلیں اور گندم، چاول جس میں ساری گلوکوز ہوتی ہے بند کرنا ہے۔ لو کارب یا کیٹو ڈائٹ میں پہلے 3 سے 4 مہینے کے بعد یورک ایسڈ نارمل ہو جائے گا۔ لہٰذا پرہیز آپ نے شوگر، اناج، جوس اور الکحل کی کرنی ہے۔ گوشت کی نہیں۔ کیٹو ڈائٹ میں یورک ایسڈ بڑھنے کی وجہ یہ ہے کہ کیٹون گردوں میں یورک ایسڈ کو پہلے نکلنے نہیں دیتے۔ لہٰذا یہ بڑھ جاتا ہے اور صرف 6 مہینے بعد کم ہو جائے گا۔

جنیاتی طور پر تبدیل شدہ بیج

Genetically Modified Organism (GMO)

Lecture No. 364

جی ایم او یعنی جنیاتی طور پر تبدیل شدہ بیج سے حاصل ہونے والی خوراک۔ اس میں جنیاتی مادے کو لیبارٹری میں بدلا جاتا ہے اور ان میں مخصوص خصوصیات شامل کی جاتی ہیں۔ جیسے:

1. زیادہ پیداوار
2. کیڑوں سے بچاؤ
3. خراب ہونے سے محفوظ رہنے کی صلاحیت

ان کے نقصانات

1۔ الرجی Allergy

کچھ لوگوں میں یہ خوراک الرجی کی وجہ بنتی ہے۔

2۔ زہریلے اثرات

تحقیقات کے مطابق جی ایم او خوراک کے طویل مدتی استعمال سے جگر اور گردے کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

3۔ غذائی اجزاء کی کمی Low Nutritional Value

اس میں غذایت کم ہوتی ہے۔ جنیاتی تبدیلی مقدار کو متاثر کرتی ہے۔

4۔ ماحول پر منفی اثرات Environmental Pollution

ان کی کاشت کے دوران زیادہ کیمیکل استعمال ہوتے ہیں جو زمین اور پانی کو آلودہ کرتے ہیں۔
کیڑے مار ادویات کی مزاحمت پیدا ہوتی ہے اور دوائی اثر نہیں کرتی۔

5۔ کسان کی مشکلات

یہ بیج مہنگے ہوتے ہیں اور دوبارہ استعمال نہیں ہو سکتے۔ ہر دفعہ کسان کو نئے بیج خریدنے پڑتے ہیں۔

خلاصہ

چونکہ جی ایم او خوراک نئی ایجاد ہے۔ اس کے طویل مدتی اثرات کے بارے میں مکمل معلومات دستیاب نہیں ہیں۔ جہاں یہ کاشت ہوتی ہیں ان کے نزدیک گاؤں میں زیر زمین پانی زہریلا ہو گیا ہے۔ وجہ زیادہ سپرے کا استعمال تھا۔ دوسرا زمین کو زرخیز بنانے والے کیڑے مر جاتے ہیں اور قدرتی فائدے جو کیڑوں سے ہوتے ہیں وہ نہیں ہوتے۔

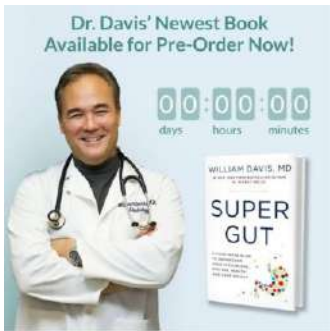
ہماری آنتوں کے جراثیم

(Gut Microbiome)

Lecture No. 111, 270, 370

انسانی جسم میں موجود جراثیم کا سب سے اہم مجموعہ پیٹ کے جراثیم ہیں۔ یہ لاکھوں اقسام کے بکٹیریا، فنگس، اور دیگر خوردبینی جانداروں پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ کھانا ہضم کرنے کے علاوہ صحت مند مدافعاتی نظام کے لئے بھی ضروری ہیں۔ ماہرین کے مطابق دیسی کھاد، دیسی بیج اور صاف پانی سے پیدا ہونے والی سبزیاں اور پھل ان کو کوئی نقصان نہیں پہنچاتے۔

دوسری طرف بازاری فکٹریوں میں بنے ہوئے کھانے (پروسیس فوڈ)، شوگر اور کھانے کا تیل ان کے لئے نقصان دہ ہیں۔

پیٹ کے جراثیم اور دماغی صحت کا گہرا تعلق ثابت ہو گیا ہے۔ (Gut Brain Axis) یہ Serotonin جو کہ خوشی کے ہارمون پیدا کرتے ہیں اور اس سے ڈپریشن کم ہوتا ہے اور موڈ بہتر ہو جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق 90 فیصد سیروٹونین کی پیداوار آنتوں میں ان جراثیموں کی وجہ سے ہوتا ہے۔

ڈاکٹر ولیم ڈیوس (Dr. Villiam Davis) جن کی شہرہ آفاق کتاب Wheat Belly نے فروخت کے ریکارڈ قائم کیے۔ اب ان کی کتاب Super Gut میں انہوں نے ان جراثیم

پر تحقیق شائع کی ہے ان کے مطابق ان کا بنایا ہوا دہی ان کے لئے بہتر ہے۔ ڈاکٹر ولیم ڈیوس نے Lacto Bacillus Reuteri جراثیم کو استعمال کر کے ایک دہی بنایا ہے۔

اس کے فائدے

1. ہمارے پٹھے یعنی مثل مضبوط ہوں گے۔
2. مردانہ ہارمون یعنی ٹیسٹوسٹیرون کو بڑھائے گا۔
3. ہمارے مدافعاتی نظام (Innunity) کو مضبوط کرتے ہیں۔
4. زخموں کو جلد ٹھیک کرتے ہیں۔
5. پیٹ کی چربی کم کرتے ہیں۔
6. جلد کو صحت مند رکھتے ہیں۔

اب امریکہ میں یہ ایک کیپسول میں آتا ہے۔ اس کو ایک پیالے دہی میں ڈال کر 36 گھنٹے تک گرم جگہ رکھ دیتے ہیں، پھر اس میں سے 100 گرام روزانہ کھائیں۔

مختصر اتنا بتادوں

تمام دوائیاں خاص کر

1. انٹی بایوٹک ان کو بہت نقصان پہنچاتی ہیں۔
2. شوگر اور زیادہ کارب (یعنی گندم، چاول، اناج) اور کوکنگ آئل ان کو بہت نقصان پہنچاتے ہیں۔
3. جتنی جراثیموں کی ورائٹی زیادہ ہوگی اتنا آپ صحت مند ہوں گے۔
4. کیٹو ڈائٹ کا فائدہ ان کو ایسے ہوتا ہے کہ چکنائی کھانے سے بائل آئے گا اور بائل بیماریوں والے جراثیموں کو مار دیتا ہے اور دوسرا بائل کے آنے سے قبض نہیں ہوتی۔
5. یہ جراثیم ہمارے لئے بہت سے وٹامن بھی بناتے ہیں جیسے K_1 کو K_2 میں تبدیل کر دیتے ہیں۔

آخر میں صرف اتنا جان لیں جیسے آپ اپنا کھانا تبدیل کریں گے جراثیموں کی قسم بھی تبدیل ہو جائے گی۔

نمک اور بلڈ پریشر

Salt and Blood Pressure

Lecture No. 66, 383, 431

یہ فلسفہ بھی غلط ثابت ہو گیا ہے۔ لیکن ڈاکٹر صاحبان اب بھی نہیں ماں رہے۔ میں نے لیکچر نمبر 66 میں بری تفصیل سے بیان کر دیا ہے، جو تفصیل جاننا چاہیں وہ لیکچر سن لیں۔

خلاصہ

اگر آپ ہائی کاربوہائیڈریٹ کھائیں گے تو اس سے انسولین آتی ہے وہ سوڈیم اور پانی کو جسم میں روک لیتی ہے۔ جس سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ لہٰذا آپ کے ڈاکٹر صاحبان کارب کم کرنے کا نہیں کہیں گے کیوں کہ اس سے فوڈ انڈسٹری اور فارما انڈسٹری، دونوں کا نقصان ہو گا۔ ان کا پراسیس فوڈ جس میں نمک بہت ہوتا ہے اور بلڈ پریشر کی دوائی فروخت نہیں ہو گی۔ یہاں میں تل ابیب، اسرائیل کی ریسرچ کا حوالہ دوں گا۔

نمک کے بارے میں بہت بڑی ریسرچ

2016 میں تل ابیب اسرائیل میں ایک ریسرچ 5 لاکھ لوگوں پر 49 ملکوں میں کی گئی بلڈ پریشر اور نمک کے بارے میں۔ اس کا نتیجہ یہ آیا کہ جو لوگ نمک امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی بتائی ہوئی مقدار یعنی 1.1 گرام (1100 ملی گرام) کھاتے تھے ان کا بلڈ پریشر زیادہ تھا اور وہ دوائیاں لیتے تھے۔

جو لوگ ان کی بتائی ہوئی مقدار سے 6 گنا یعنی 6 گرام روزانہ کھاتے تھے ان کا بلڈ پریشر نارمل تھا۔

AHA نے اس کی مخالفت کی اور اس کو ماننے سے انکار کر دیا۔

آسان زبان میں سمجھ لیں جوں ہی آپ کارب کم کریں گے انسولین کم ہو گی ، نہ ہی سوڈیم ، نہ ہی پانی جسم میں جمع ہو گا۔ لہٰذا آپ دیکھیں گے کہ جب آپ کیٹوڈائٹ شروع کریں گے پہلے ہفتے جسم سے تمام زیادہ پانی اور نمک نکل جائے گا۔ یعنی پیشاب زیادہ آئے گا اور بلڈ پریشر کم ہو جائے گا۔

خلاصہ

لو کارب اور کیٹوڈائٹ میں آپ کو نمک کم کرنے کی ضرورت نہیں، بلکہ اس سے آپ کے جسم میں دردیں نہیں ہوں گی اور بلڈ پریشر بھی کم ہو گا۔ سب سے بہتر نمک ہمارے کھیوڑہ کا ہے Pink Himalayan salt یہ عام ملتا ہے۔

نئ تحقیق Ruminant Animal کا گوشت

Lecture No. 247, 384, 426, 442

نئ تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ وہ جانور کا کا میدہ 4 مختلف کام کرتا ہے

Digestion by Chewing and Fermentation آسان الفاظ میں جگالی کرنے والے جانور، ان میں بیل، گائے، اونٹ، دنبہ، بکرا، بھینس، ہرن آتے ہیں۔ یہ گھاس جڑی بوٹیاں کھاتے ہیں اور ان میں جو خطرناک مادے ہوتے ہیں۔ ان کو **Fermentation** کر کے ختم کر دیتے ہیں لہٰذا ان کے گوشت میں بہترین غذائیت ہوتی ہے۔

ان میں فارم میں رہنے والا جانور شامل نہیں۔ یہ کھلے چرتے ہیں۔ 8 سے 10 گھنٹے دھوپ میں رہتے ہیں۔ ان کو Grass Finish Free Grazing Animal کہتے ہیں۔ ان کا گوشت، چربی Bone Broth، کلیجی، دل، گردے اور مغز بہترین خوراک ہے۔

خلاصہ

یہ جانور گھاس، پودے، سبزیاں، اناج، دالیں، لوبیا کھائیں۔ اس کو زہریلے مادوں سے صاف کریں اور ہم ان کا گوشت، چربی، گھی، مکھن جتنا چاہے استعمال کریں۔ اگر بچوں اور حاملہ عورتوں کو یہ گوشت، اور گھی یا چربی دی جائے تو ان کو پھر کسی اور غذا کی ضرورت نہیں۔

Ruminant Animal

یہ ڈائٹ بیماریوں کو کیسے ختم کرتی ہے؟

Lecture No. 203, 223, 279

یہ سب سے زیادہ پوچھا جانے والا سوال ہے۔ جس طرح کسی ملک کو بچانے کے لیے دفاعی شعبہ Defence ہوتا ہے۔ جس میں بری، بحری، اور ہوائی فوج، پھر کمانڈو، جاسوس کی ایجنسی اور شہروں کے لیے پولیس اور بہت سے محکمہ شامل ہوتے ہیں۔

کیا آپ یقین کریں گے یہ سب ہمارے جسم کے مدافعتی نظام کی نقل ہے۔ اسی طرح جتنا ہمارا مدافعتی نظام (Immune System) مضبوط اور صحت مند ہوگا، اتنا ہی ہم بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

تمام بیماریاں سوزش (Imflammation) سے شروع ہوتی ہیں، اور یہی ہمارا مدافعتی نظام ہے۔ یہاں تک کہ کینسر میں بھی (Immune Therapy) سب سے کم نقصان پہنچانے والا علاج ہے۔ اگر آپ خوراک، فاسٹنگ اور ورزش سے اپنے اس نظام کو مضبوط کر لیں گے تو پھر آپ کو تمام بیماریوں سے نجات مل جائے گی۔

اگر ساری کتاب کو ایک سطر میں بیان کروں تو اپنا مدافعتی نظام (Immune System) مضبوط کر لیں تو سارا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

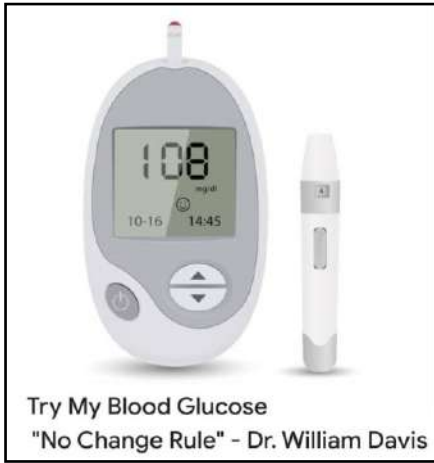
اس کے لیے سب سے ضروری اقدامات

1. حمل کے دوران ماں کو صحت مند غذا اور سپلیمنٹس جیسے وٹامن ڈی 3، آئیوڈین، میگنیشیم، EPA, DHA (Omega3) گوشت اور صحت مند چربی دیں۔

2. دو سال تک ہر حال میں بچے کو ماں کا دودھ پلائیں۔
3. 4 ماہ کی عمر کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ انڈے کی زردی، پھل، گوشت شروع کروائیں۔(Lecture 55)
4. بچوں کو شوگر والی غذا اور ڈبے کا دودھ ہرگز نہ دیں۔
5. بچوں کو ڈیجیٹل ڈیوائسز، ٹی وی، موبائل اور ویڈیو گیمز سے دور رکھیں۔ اور باہر جتنا چاہیں کھیلیں۔

No Change Rule

(By Dr William Davis)

Lecture No. 17

اگر ساری کتاب نہ ہو اور آپ صرف یہ سمجھ لیں تو آپ کو کسی ڈاکٹر کی ضرورت نہیں۔ اس کا مطلب ہے آپ ایسے کھانے کھائیں جس سے آپ کی شوگر خون میں تبدیل نہ ہو۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے آپ کو اس کے لئے گلوکو میٹر چاہیے۔

1. کھانے سے پہلے گلوکو میٹر سے آپ اپنی شوگر چیک کریں۔
2. پھر آپ نے جو کھانا ہے کھالیں۔
3. آخری نوالہ کھانے کے ایک گھنٹہ کے بعد شوگر چیک کریں۔
4. پھر مزید تسلی کے لیے سوا گھنٹے کے بعد یا ڈیڑھ گھنٹہ بعد چیک کرلیں اور نوٹ کرلیں۔

اب فرض کریں، کھانے سے پہلے شوگر 95mg/dl تھی۔

ایک گھنٹے کے بعد 110mg/dl ہوگئی۔

سوا گھنٹے کے بعد 115mg/dl ہوگئی۔

ڈیڑھ گھنٹے کے بعد 112mg/dl ہو گئی۔

اس کا مطلب ہے کہ سوا گھنٹے کے بعد آپ نے کھانے سے جتنی شو گر بڑھانی تھی بڑھ گئی۔

مثال نمبر 1

115-95=20mg/dl

20mg

یہ کھانا آپ کے لئے بہترین ہے۔

مثال نمبر دو

اگر پہلے شوگر 95 ملی گرام

ایک گھنٹے کے بعد 195 ملی گرام

سوا گھنٹے کے بعد 220 ملی گرام ہو گئی اس کا مطلب 220-95=125mg، اب اس کھانے سے 125 ملی گرام شو گر بڑھی، یہ کھانا خطرناک ہے۔

اسی طرح آپ سارے کھانوں کی لسٹ بنا کر رکھیں جس کھانے سے 20 سے 25 تک بڑھے وہ ٹھیک ہے۔

آسان طرح سے سمجھ لیں۔

50 سال سے کم عمر تک 20 سے 25 تک بڑھے تو ٹھیک ہے۔

50 سال سے زیادہ 30 سے 35 تک ٹھیک ہے۔ اس کے لئے آپ کو صرف ایک شو گرچیک کرنے والا آلہ گلکو میٹر اور شو گرچیک کرنے والی اسٹرپ چاہیے۔ جو کہ صرف 40 روپے کی ایک اسٹرپ ہے۔ گلکو میٹر اچھی کمپنی کا 3000 یا 3500 میں آتا ہے۔ صرف یہ ایک طریقہ سیکھ لیں، آپ کو اگر کتاب سمجھ نہ آئے تو کوئی بات نہیں۔

1. اس میں یہ بھی سمجھ لیں کہ آپ نے کوئی دوائی نہیں لینی۔ 24 گھنٹے پہلے دوائی بند کر دیں۔
2. ٹیسٹ میں مختلف انگلیوں سے 5 سے 10 کا فرق پڑے گا۔

3. ہر انسان کے معدے کی صحت کے حساب سے sugar peak علیحدہ علیحدہ ہوتی ہے۔ زیادہ تر لوگوں کی 1 گھنٹے کے بعد peak آجاتی ہے مگر کچھ لوگوں کی ڈیڑھ یا دو گھنٹے کے بعد آتی ہے۔ اس کے لئے جب تک شوگر بڑھتی رہے 15 منٹ کے بعد چیک کرتے رہیں، جب نیچے آجائے تو رک جائیں۔
4. مختلف کھانے ہم مکس کر کے کھائیں گے لہٰذا رزلٹ بھی مختلف آئے گا، پریشان نہ ہوں۔
5. نارمل آدمی میں 2 گھنٹے کے بعد شوگر واپس اتنی ہی ہو گی جتنی کھانے سے پہلے تھی۔ مثال کے طور پر اگر پہلے 90 تھی تو 2 گھنٹے کے بعد 90 یا 95 آئے گی۔
6. شوگر والے مریضوں (T2D) میں 3 سے 4 گھنٹے کے بعد آتی ہے۔ لہٰذا وہ چار گھنٹے کے بعد چیک کریں۔
7. زیادہ peak صرف کاربوہائیڈریٹ سے آتی ہے۔
8. اس کے بعد 4 یا 6 مہینے کے بعد ٹیسٹ HBA1c ضرور کروائیں۔

50 سال سے کم 5 فیصد تک رکھیں۔

51 سال سے 60 سال تک 6 فیصد صحیح ہے۔

61 سال سے 70 سال تک 7 فیصد تک صحیح ہے۔

71 سال سے اوپر 8 فیصد تک ٹھیک ہے۔

یہ صرف ڈائٹ، فاسٹنگ اور ورزش سے کرنا ہے۔ جو لوگ دوائی یا انسولین لے رہے ہیں ان کے لئے یہ نہیں ہے۔ دوائی 50 سال کے بعد خطرناک ہے۔ اسی لئے آپ کو رعایت دی گی ہے کہ دوائی نہ لیں HBA1c بڑھا لیں۔

اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ضرور بڑھائیں، اب آپ جتنا کم رکھیں گے بڑھاپا اتنا ہی بہتر گزرے گا۔ آخر میں پھر بتا دوں صرف یہ ٹیسٹ کرنا سیکھ لیں آپ کو کسی لیکچر یا کتاب کی ضرورت نہیں یہ سب سے سستا طریقہ ہے شوگر کنٹرول رکھنے کا۔

سب سے ضروری دریافت ہمارے جسم کے بارے میں

میرے لئے یہ تکلیف ہی کم نہ تھی کہ میں جو باتیں مریضوں کو خوراک کے بارے میں بتاتا تھا وہ غلط ثابت ہو گیں۔ مثال کے طور پر میں 25 سال تک مریضوں کو یہی کہتا رہا کہ بران بریڈ کھاؤ۔ ہر دو گھنٹے کے بعد کچھ نہ کچھ ضرور کھاؤ۔ روزہ بلکل نہ رکھنا۔ کیوں کہ یہ سب باتیں مجھے شوگر کے ماہر ترین پروفیسروں نے بتائی تھیں اور میں خود شوگر کا مریض تھااور ان پر عمل کر رہا تھا۔ اس سے بڑی حیران کن بات یہ تھی کہ کاربوہائیڈریٹ یعنی نشاستہ سے ہمارے جسم کا کوئی حصہ نہیں بنتا۔ یہ صرف ایندھن کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ ہمارے جسم کے تمام اجزاء پروٹین اور فیٹ سے بنتے ہیں۔ جس کا ذکر میں پہلے کر چکا ہوں اور سب سے ضروری مردانہ ہارمون بھی کولیسٹرال سے بنتا ہے، اگر یہ کم کریں گے تو مردانگی ختم ہو جاے گی۔

لہٰذا یہ بات سمجھ لیں

1. 80 سے 90 گرام ہائی کوالٹی پروٹین یعنی بیل کا گوشت، دنبہ، بکرہ اور انڈے ضرور کھانے ہیں۔
2. کھانے کے تیل جو فیکٹریوں میں بنتے ہیں وہ زہر ہیں، بلکل نہ کھائیں۔
3. دیسی گھی، مکھن اگر نہ ملیں تو ناریل کا تیل، اور عام لوگ دیسی سرسوں کا تیل (کولڈ پریس) استعمال کریں۔ (لیکچر 462،461)
4. زیادہ بہتر یہ ہے کہ دنبہ کی چربی، بیل کی چربی، اونٹ کی چربی اور بکرے کی چربی پہلی ترجیع ہونی چاہیے۔
5. باقی اگر گھر میں اگا یا ہوا سلاد، گاجر، مولی، بند گو بھی، پھول گو بھی، دیسی بیج اگر ہوں تو بہتر ہے۔
6. ادرک، لہسن، پیاز، کالی مرچ، لونگ، تھوڑی سی ہلدی روزانہ استعمال کر سکتے ہیں۔

ماڈرن تب کا سب سے بڑا المیہ

ماڈرن تب کا سب سے بڑا المیہ یہ ہے کہ یہ صرف علامات کا علاج کرتا ہے۔ اس کو دوائیوں سے کنڑول کرتا ہے، جڑ سے ختم نہیں کرتا۔

جو طرز زندگی تبدیل کرنے سے میں علاج بتا رہا ہوں وہ تمام بیماریوں کو جڑ سے ختم کر دے گا۔ یہی اس نئی دریافت کا کمال ہے۔ اسی لئے ڈرگ انڈسٹری اور اس سے جڑے ہوئے تمام ڈاکٹر صاحبان پریشان ہیں اور اس کی کھل کر مخالفت کر رہے ہیں۔

دوسرا المیہ یہ ہے کہ پوری دنیا میں اس قانون کو مان لیا گیا ہے کہ اگر کوئی چیز زہر ثابت ہو جائے تو اس پر پابندی نہیں لگائی جاتی۔ اس کی مثال سگریٹ اور شراب ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ آپ لوگوں کو قائل کر لیں کہ وہ چھوڑ دیں، ہم پابندی نہیں لگا سکتے۔

اسی لئے کچھ نیک دل ڈاکٹر صاحبان اور باقی بھی کچھ لوگ اس کار خیر میں شامل ہو گئے ہیں کہ لوگوں کو یہ بات سمجھا دیں کہ یہ دوائیاں اور کھانے خطرناک ہیں، ان سے بچیں اور میں بھی یہی خدمت سرانجام دے رہا ہوں۔

تمام بیماریوں کی ماں

Lecture No. 208, 209, 298, 339, 340, 318, 412, 344

Metabolic Disorder	or	Insulin Resistance
Metabolic Syndrome	or	Fat Adaptation
Metabolic Flexibility		

لٰہذا اب میٹابولک صحت سب سے ضروری ہے اور اس کے لیے صحت مند جگر Liver سب سے ضروری ہے۔

Prof Robert Lustig کے مطابق 80-90 فیصد بیماریاں میٹابولک Metabolic Disorder سے ہوتی ہیں اور امریکہ میں 75 فیصد ہیلتھ کا بجٹ ان پر خرچ ہوتا ہے۔ یہ ہزاروں ارب ڈالر ہیں۔

ہمارا مقصد صرف یہ ہے کہ ہم اپنے نظام ہضم کو صحت مند بنائیں۔(Metabolic Health)
اس کے لیے ہمیں ایندھن کے لیے صاف اور صحت مند ایندھن استعمال کرنا ہوگا یعنی Fat یا (Ketone)
جیسے گاڑی کے لیے ہائی آکٹین ہوتا ہے۔(Video No. 13, 16, 19)
میٹابولک صحت کو آسان زبان میں نظام ہاضمہ ہے یعنی ہم جو خوراک کھاتے ہیں وہ ہمارے جسم میں جا کر انرجی بھی کیلوری یا ATP میں کیسے تبدیل ہوتی ہے تاکہ ہمارا جسم کام کر سکے۔

پہلے حصے کا خلاصہ

Summary of Part 1

جتنی بھی بیماریوں کا میں نے ذکر کیا ہے اور جو باقی رہ گئی ہیں آسانی کے لئے میری درخواست ہے صرف حادثے اور ایمرجنسی کے علاوہ آپ تمام بیماریوں میں ایک دفعہ 3 مہینے کے لئے ڈائٹ پلان ضرور ٹرائی کریں۔

خاص کر Auto Immune And Cancer سے بچاؤ کے لئے۔ مطلب کہ کینسر نہ ہو جائے، ورنہ ختم کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ 90 فیصد تک آپ ان سے بچ سکتے ہیں۔

اب میں اگلے حصے میں ڈائٹ، فاسٹنگ، ورزش اور سپلیمنٹ کے بارے میں بتاؤں گا۔ صرف اپنا طرزِ زندگی تبدیل کر لیں۔ زمانے کے ساتھ طرزِ زندگی تبدیل کرنا ضروری ہے۔

خلاصہ

جیسے کہ میں نے کہا کہ حادثات اور ایمرجنسی یعنی ہارٹ اٹیک، سٹروک، بے ہوش ہو جانا، ان سب میں آپ کو فوری طور پر ہسپتال جانا ہو گا اور یہ ضرورت ہمیشہ رہے گی۔ مستقبل میں انشااللہ میرا خیال ہے سارا بجٹ ایمرجنسی شعبہ کو بہتر بنانے میں لگانا چاہیے۔ باقی تمام بیماریوں کا علاج طرزِ زندگی تبدیل کرنے سے ہو جائے گا۔ ضروری سرجری ہمیشہ پہلا علاج ہو گا۔ جیسے ہرنیا، گردے، پتے کی پتھری اور کینسر وغیرہ۔

ان سب سے بچا جا سکتا ہے۔ پتے کی پتھری اگر کیٹو ڈائٹ کریں تو تقریباً ختم ہو جائے گی۔ صرف 3

چیزیں یاد رکھیں۔

1. فیکٹری اور بازاری کھانے نہیں کھانے۔
2. اناج اور کاربوہائیڈریٹ نہیں کھانا۔
3. صرف دو کھانے کھانے ہیں اور 16 گھنٹے فاسٹنگ کریں۔
4. ورزش خاص کر ویٹ ٹریننگ۔

اب تک کی تمام باتوں کا خلاصہ کروں تو شوگر یعنی گلوکوز کاربوہائیڈریٹ (اناج، چینی) کھانے سے انسولین بڑھتی ہے۔

انسولین سوزش کرتی ہے اور شوگر کو کولیسٹرال اور Triglyceride میں تبدیل کر دیتی ہے۔ انسولین چکنائی کو ایندھن کے لئے کبھی استعمال نہیں ہونے دے گی۔ لہٰذا وزن بڑھے گا، خاص کر فیٹی لیور اور پیٹ کی چربی Viseral Fat پھر یہ بیماریوں کا سلسلہ شروع ہو جائے گا۔ کیوں کہ اس میں 15 سے 20 سال لگتے ہیں۔ لہٰذا کسی کو آگاہی نہیں ہوتی علامات اور خون کے ٹیسٹ بھی بہت دیر سے ظاہر ہوتے ہیں۔ جیسے چیزیں پیدا ہوتی ہیں انھیں ویسے ہی کھائیں، جیسے سیب انار، مالٹا، ان کو اصلی حالت میں کھائیں۔ ان کا جوس جب نکالیں گے اب آپ نے ان کی اصل شکل تبدیل کر دی ایسے ہی باقی چیزوں کو بھی سمجھیں۔

Fast food or Process food میں وہ سب تبدیل کر کے اور کیمیکل ڈال کر صرف شکل اور ذائقہ بنا کر وہ آپ کو کھلاتے ہیں۔ صحت مند اجزاء کا اس میں بالکل حصہ نہیں ہوتا۔

اس میں میدہ، چینی، کھانے کا تیل اور باقی سب کیمیکل ہوتے ہیں۔ وہ وٹامن وہ ڈالتے ہیں جو فیکٹری میں مکئی سے بناتے ہیں، لہذا وہ زیادہ خطرناک ہوتے ہیں۔ ہمارا جسم کیمیکل کو ہضم کرنے کے لئے بہت محنت کرتا ہے اور ہمارے جسم کے بہت سے سیل خاص کر جگر تباہ ہو جاتے ہیں۔

حصہ دومؔ

Part 2

لوکارب یا کیٹو ڈائٹ کے فائدے 2025

یہ سب سوزش (Imflammtion) کم کرنے سے ہوتا ہے۔

1.	شوگر ٹائپ 2،	90فیصد	دوائیاں ختم
2.	بلڈ پریشر	95فیصد	دوائیاں ختم
3.	معدے اور آنتوں کی بیماریاں	95-90فیصد	دوائیاں اور بیماری ختم
4.	جوڑوں کا درد (Osteoarthiritis)	95فیصد	دوائیاں ختم اور درد ختم
5.	عورتوں میں پی سی او (PCOS)	100فیصد	شفا
6.	Pregnancy Rate	80فیصد	حمل ٹھہرا
7.	مردانہ کمزوری	95فیصد	بہتر ہوا
8.	مردانہ بانجھ پن	85فیصد	سپرم بہتر ہو گئے
9.	Autoimmune Disease	80فیصد	5Remmision سال تک
10.	دماغی کمزوری	90فیصد	ختم
11.	کینسر	95فیصد	اگر ہونے سے پہلے شروع کریں تو نہیں ہو گا
12.	مکمل ہر طرح سے صحت مند ہونا	75فیصد	تمام بیماریاں ختم، دوائیاں ختم

ابھی 2025 میں تقریباً 3000 ڈاکٹر اس پر ریسرچ کر رہے ہیں۔

کیٹو ڈائٹ شروع کرنے سے پہلے کون سے ٹیسٹ ضروری ہیں

جنکی عمر 35 سال سے کم ہے اور ان کو شوگر نہیں ہے وہ صرف

CBC
ESR
Triglyceride
HDL
Creatinine
Urine R/E

یہ ٹیسٹ کروا کر شروع کر دیں۔

عمر 35 سے 40 سال اور ٹائپ 2 شوگر ہو یا بلڈ پریشر ہو تو وہ مندرجہ ذیل ٹیسٹ ضرور کروائیں۔

1. Homa-IR Or C-Peptide and Blod Sugar (Fasting)

یہ دونوں ٹیسٹ اکٹھے کروانے ہیں۔

2. Triglyceride, HDL
3. CBC, ESR, C-RP
4. Creatinine with GFR
5. C.T. Angio or C.T. Calcium Score

اس کی وجہ یہ ہے کہ ان میں زیادہ لوگوں کی 70 فیصد سے زیادہ مریضوں میں دل کی شریانیں بند ہوتی ہیں۔

پچھلے 5 سالوں میں کچھ لوگوں نے جب کیٹو ڈائٹ شروع کی تو ان کو دل کا اٹیک ہوا اور ان کو سٹنٹ ڈالنے پڑے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ 35 سے 40 سال کے بعد جو لوگ 60 سے 70 فیصد کاربوہائیڈریٹ روزانہ کھاتے ہیں اور کوکنگ آئل استعمال کرتے ہیں ان کی دل کی شریانیں 70 فیصد سے زیادہ بند ہوتی ہیں۔ کیٹو شروع کرنے سے جو سٹریس آتا ہے یا کیٹو فلو کی وجہ سے جسم سے پانی نکلتا ہے تو خون گاڑھا ہو جاتا ہے اور وہ پانی پیتے نہیں تو ان کو کسی بھی وقت ہارٹ اٹیک ہو سکتا ہے اور ڈاکٹر صاحبان یہ سارا ملبہ کیٹو ڈائٹ پر ڈال کر مریضوں کو ڈراتے ہیں۔ لہٰذا جن کی عمر 40 سال ہے اور ان کو ٹائپ 2 شوگر ہے یا ٹائپ 1 ہے وہ سب شروع کرنے سے پہلے یہ ٹیسٹ ضرور کروائیں۔

50 سال کے بعد سب کو یہ ٹیسٹ ضرور کروانے چاہیئں۔

1. C-Peptide (12hourfasting)bloodsugar
2. Triglyceride + HDL
3. Serum Creatinine
4. C-RP
5. CBC
6. C.T. Calcium Score or C.T. Angiography
7. Vit D3 in blood
8. HBA1C

کیٹوڈائیٹ (Keto) کیسے شروع کریں؟

اور

کھانے میں کیا کھائیں؟

یہ ڈائٹ شروع کرنے سے پہلے اللہ تعالیٰ کے قانونِ تدریج کا مطالعہ ضرور کریں۔ ہمیشہ آہستہ آہستہ اپنے ٹارگٹ یعنی منزل پر پہنچیں۔ میرے تجربے کے مطابق سب سے پہلے

1. آپ اپنی خوراک سے کارب یعنی اناج، روٹی، چاول، جوس بوتلیں آدھی کر دیں۔ مثال کے طور پر اگر 3 روٹی کھاتے ہیں تو ڈیڑھ کر دیں۔ چاول بالکل چھوڑ دیں۔ جوس، بوتلیں، میٹھائیاں اور بیکری کم کر دیں۔ دو ہفتے تک اسی پر قائم رہیں۔

٢. تیسرے ہفتے روٹی صرف ایک کر دیں اور وہ بھی صبح ناشتے میں کھائیں۔ 3 بجے کے بعد اناج یا کاربوہائیڈریٹ بالکل نہ کھائیں۔ دو ہفتے تک اس پر عمل کریں۔

3. آپ ایک مہینے کے بعد صرف ناشتہ کریں اور سورج غروب ہونے سے 1 گھنٹہ پہلے دوسرا کھانا کھالیں۔ (ناشتہ میں کیا کھانا مزید تفصیل آگے دیکھیں)

4. باقی سب آپ چھوڑ چکے ہوں گے۔ اب آپ روٹی بھی چھوڑ دیں۔

ڈائٹ پلان ایک مہینے کے بعد

صبح سب سے پہلے نماز پڑھنے کے بعد ڈیڑھ لیٹر پانی میں چھوٹا چمچ پنک ہمالین سالٹ اور ایک لیموں

ڈال لیں اور یہ پانی رات کو بنا کر اس میں ایک چھوٹا ٹکڑا ادرک اور دو لونگ پیس کر ساری رات پڑا رہنے دیں۔ صبح اٹھ کر ایک گلاس پی لیں۔ پھر صبح 45 منٹ سے 60 منٹ واک کریں، یوگا بھی کر سکتے ہیں۔ اس کے بعد ایک گلاس پانی پی لیں۔

ناشتہ

1. 3 یا 4 انڈے جیسے آپ کو پسند ہوں۔ آملیٹ، فرائی، (اگر وزن کنٹرول کرنا یا بڑھانا ہے) دیسی گھی یا چربی میں پکا لیں۔ اگر وزن کم کرنا ہے تو بوائل کر لیں یا پانی میں پکا لیں۔(Poach-Egg)
2. بڑے گوشت کے دو کباب کھا لیں۔
3. چائے ملائی والی یا قہوہ پی لیں۔ یہ ناشتہ مکمل ہو گیا۔

اب دوسرے کھانے تک اگر بھوک لگے تو سبز پتوں والی سلاد، کھیرا، گاجر، مولی، سبز قہوہ، چار سے پانچ اخروٹ، پستہ، بادام اور نمک والا پانی پی سکتے ہیں۔

ویٹ ٹریننگ

دوسرے کھانے سے پہلے ویٹ ٹریننگ کر لیں۔اس کے بعد دوسرا کھانا کھائیں۔ یہ ہر حال میں شام سے پہلے کھانا ہے۔

دوسرا کھانا

سلاد آدھا کلو، اگر بھوک زیادہ ہے تو زیادہ بھی لے سکتے ہیں۔ بیل کا گوشت، دنبے کا یا بکرے کا گوشت سب سے بہتر ہے۔

کیٹو کباب بنانے کے ترکیب

- ایک کلو بیل کا قیمہ
- 100سے150 گرام بیل کی کلیجی
- 100 گرام چربی یا گھی
- آدھا کلو پیاز
- 4سے6 ٹکڑے لہسن اور 25 گرام تک کوٹا ہوا ادرک
- ان سب کو بوائل کر لیں۔

ان کو گرینڈ کر لیں اور ان میں 3 سے 4 انڈے یا دو چمچ مکئ کا آٹا ڈالیں اور کباب بنا کر فریج میں رکھ لیں۔ 3 یا4 عدد چربی یا گھی میں فرائی کر کے کھالیں۔ اگر وزن کم ہے اور آپ بڑھانا چاہتے ہیں تو50 گرام چربی یا مکھن بھی ساتھ کھالیں۔ یہ سب آپ نے سونے سے 4 گھنٹے پہلے کھانا ہے۔ 9 بجے لائٹ بند کر دیں اور سو جائیں۔

خلاصہ

آپ یہ لو کارب ڈائٹ 3 مہینے تک کریں 1 ہفتے صبح واک، شام کو 15 سے 20 منٹ باڈی بلڈ نگ ہفتے میں 3 دن،اور 7 سے 9 گھنٹے نیند۔

3 مہینے تک اگر آپ اس پر عمل کریں تو

1. ٹائپ 2 شوگر والے مریضوں کی تمام دوائیاں چھوٹ جائیں گی۔
2. بلڈ پریشر، 90 فیصد مریضوں کی دوائی ختم ہو جائے گی۔
3. جوڑوں سے درد 90 فیصد ٹھیک ہو جائے گا۔
4. 10 کلو تک وزن کم ہو جائے گا۔
5. جلد کی 80 فیصد بیماریاں ٹھیک ہو جائیں گی۔
6. ہاضمہ 90 فیصد بہتر ہو جائے گا اور قبض نہیں ہو گی۔

سب سے ضروری پہلے دن جب آپ نے روٹی کم کرنی شروع کی تھی آپ Vit D3 اور Vit-K2 ضرور شروع کرنے ہیں۔

CAP SUNNY D 200000I.U.

ہر 15 دن کے بعد ایک کیپسول ناشتہ کے ساتھ، مہینے میں 2 کیپسول

CAP SUNNY D PRO (Vit D3 + K2)

ایک کیپسول روزانہ ناشتہ کے ساتھ

لوکارب ڈائٹ چارٹ (50-60 گرام کارب روزانہ)

Low Carb Diet Chart 50 to 60 Gram Carb Daily

Lecture No. 5, 16, 22

1. صبح نماز کے بعد نمک، لیموں، ادرک والا پانی پی لیں۔

طریقہ

- رات کو ڈیڑھ لیٹر پانی میں ایک انچ ادرک ٹکڑا، یا مولی کش کر کے پانی میں ڈال دیں۔
- ایک عدد لیموں کا رس
- ایک چائے کا چمچ پنک ہمالین سالٹ

یہ سب رات کو یہ بنا کر رکھ دیں۔ سردیوں میں گرم پانی اور گرمیوں میں تازہ پانی استعمال کریں۔

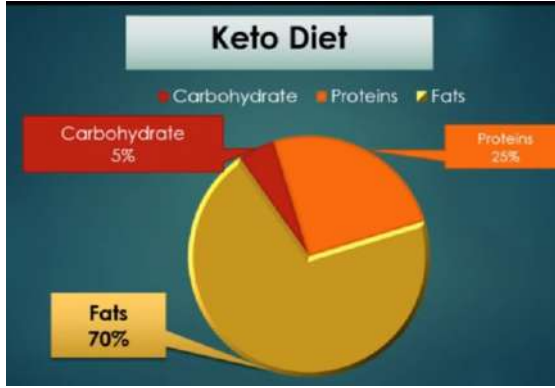
2. ایک گھنٹہ واک کریں۔ پی ٹی یا یوگا کریں (7 روز، 5 سے 10 منٹ)۔ پھر ناشتہ، 3 سے 5 انڈے، فرائی یا آملیٹ (پیاز، ادرک، لہسن) یا بوئل۔
3. 100 گرام دہی یا لسی نمک ڈال کر پی لیں۔ دودھ یا ملائی والی چائے ایک کپ پی سکتے ہیں۔ پھر دوسرے کھانے تک آپ ایک چھوٹا پھل بھی لے سکتے ہیں۔ سلاد، اخروٹ، قہوہ پی سکتے ہیں۔ ہفتے میں دو دن 100 گرام دالیں، چنے، لوبیا لے سکتے ہیں۔
4. دوسرا کھانا کھانے سے پہلے ویٹ ٹریننگ کر لیں۔ کھانا ہر حال میں سورج غروب ہونے سے پہلے کھانا ہے۔ اس میں آپ گوشت مرغی یا انڈے کھا سکتے ہیں۔ شام کے کھانے میں کارب بالکل نہیں لینے۔ اگر چاہیں تو 20 سے 25 منٹ واک کر سکتے ہیں۔ (کھانے کے بعد)

5. 9 بجے کے بعد لائٹ بند کریں اور سو جائیں۔ سونے سے پہلے سانس کی مشق 3 سے 5 منٹ کر لیں۔اس سے بہترین اور گہری نیند آئے گی۔

نوٹ:

اب جن مریضوں کو زیادہ فائدہ نہیں ہوا وہ تین مہینے بعد کیٹوڈائٹ شروع کریں۔

Keto Diet کیٹوڈائٹ

Lecture No. 39, 251, 275, Video No. 10

یہ اس صدی کی سب سے بہترین ڈائٹ مانی گئی ہے۔

1. اس میں کاربوہائیڈریٹ صرف 20 گرام لینے ہیں اور وہ صرف سبزیاں ، فروٹ ، اخروٹ وغیرہ سے۔اس میں اناج بالکل نہیں لینا۔

2. پروٹین (Protein) 20 سے 25 فیصد یعنی ایک گرام پروٹین اپنے ایک کلو گرام وزن کے برابر۔ مطلب اگر آپکا وزن 80 کلو ہے تو 80 گرام پروٹین لینی ہے۔ سب سے بہترین پروٹین انڈے ، بیل کا گوشت ، دنبے کا گوشت ، بکرے کا گوشت ، اونٹ کا گوشت ، دیسی مرغی کا گوشت۔(جو لوگ قوت خرید نہیں رکھتے وہ برائیلر کا گوشت استعمال کر سکتے ہیں۔)

3. 70 فیصد چکنائی لینی ہے۔ جیسے دنبے کی چربی، بیل کی چربی، بکرے کی چربی،اونٹ کی چربی،دیسی گھی یا مکھن، یاناریل کا تیل۔ یہ کم از کم 100 سے 150 گرام روزانہ لینی ہے۔

آسان اور سستا طریقہ یہ ہے

1 کلو بیل کا قیمہ لیں۔ 250 گرام بیل کی کلیجی، دو یا تین انڈے، آدھا کلو پیاز، 25 گرام ادرک، 5

سے 7 لہسن۔ ان سب کو ابال کر گرینڈ کر لیں اور کباب بنالیں۔ یہ کباب ناشتہ میں چربی یا دیسی گھی یا ناریل کے تیل میں 3 سے 4 منٹ فرائی کر لیں۔ ناشتہ میں 4 سے 5 انڈے اور 2 یا 3 کباب کھالیں۔ یہ کباب ناشتہ میں چربی یا دیسی گھی یا ناریل کے تیل میں 3 سے 4 منٹ فرائی کر لیں۔

ناشتہ میں 3 سے 5 انڈے اور 2 یا 3 کباب کھالیں اور قہوہ پی لیں یا ملائی والی چائے یا ایم سی ٹی (MCT Oil) ایک چمچ چائے یا کافی میں ڈال کر لے سکتے ہیں۔

دوسرے کھانے سے پہلے ویٹ ٹریننگ کریں اور 4 یا 5 کباب، 50 گرام مکھن، چربی یا گھی کے ساتھ کھائیں۔

نوٹ:

6 مہینے بعد جو لوگ ٹھیک نا ہوں وہ اب دنیا کی بہترین ڈائیٹ یعنی کارنیور ڈائیٹ شروع کر سکتے ہیں۔

کارنیور ڈائٹ Carnivore Diet

زیرو کارب ڈائیٹ

Lecture No. 190, 400, 404, 421

صرف 10 فیصد لوگ ہوں گے جن کو پہلی دونوں ڈائٹ (کیٹو اور لو کارب ڈائٹ) سے فائدہ نہ ہو گا۔

مندرجہ ذیل مریض یہ ڈائٹ شروع کر سکتے ہیں۔

1. تمام آٹو ایمون بیماریوں والے
2. تمام کینسر کے مریض
3. وہ تمام مریض جن کو فائدہ نہیں ہوا یا کم ہوا
4. جن کو ہاضمہ یا آنتوں کی بیماریاں ہیں
5. جو لوگ صحت کے بارے میں بہت حساس ہیں
6. تمام 50 سال سے زائد افراد جو بڑھاپا سکون اور دردوں کے بغیر گزارنا چاہتے ہیں

جانوروں سے خوراک لینا (Carnivore Diet)

اس کا مطلب ہے تمام پالتو جانوروں کا گوشت، کلیجی، دل، گردے، مغز اور ہڈیوں کا شوربہ (بون براتھ)۔

سب سے پہلے اگر چرنے والے جانور ہیں مطلب 8 سے 10 گھنٹے دھوپ میں چرنے والے جانور ہوں، گھاس اور جڑی بوٹیاں کھاتے ہوں، تو ان میں دنبہ (Lamb) کا گوشت چربی کے ساتھ، بہترین ہے۔

خاص کر بچوں اور عورتوں کے لئے۔

- پھر بیل کا گوشت اور چربی نوجوانوں کے لئے
- پھر اونٹ کا گوشت اور چربی نوجوانوں کے لئے
- پھر بکرے کا گوشت اور چربی نوجوانوں کے لئے
- پھر مرغے کا گوشت جلد کے ساتھ نوجوانوں کے لئے
- بیل اور دنبے کی ہڈیوں کا شوربہ (بون برآتھ)

انڈے اور دیسی گھی بھی اس میں شامل کر سکتے ہیں۔ پھر 3 سے 6 مہینے کے بعد سبز قہوہ بھی اس میں شامل کر سکتے ہیں۔

اس ڈائٹ میں آپ کو کیلوری چیک کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ جب پیٹ بھر جائے تو کھانا بند کر دیں۔ شرط یہ ہے کہ ایک حصہ گوشت اور دو حصے چربی ہو گی۔ مطلب آپ نے 300 گرام گوشت (60 گرام پروٹین) لی ہے تو 120 گرام چربی ساتھ ضرور لیں۔

Protein	Ratio	Fat
1	:	2
60gm	:	120gm

کیلوری کے حساب سے 60 گرام پروٹین 240 کیلوری اور 1180 کیلوری چربی سے ہوں گی۔

چربی کے بغیر صرف گوشت کھانا نقصان دہ ہے۔ یہ ہمیشہ یاد رکھیں 5 فیصد کارب، 20 فیصد پروٹین اور 75 فیصد فیٹ کیٹو میں اور کارنیور ڈائٹ میں صرف پروٹین اور فیٹ ہو گا۔ 75 فیصد فیٹ، 25 فیصد پروٹین اور کارب زیرو ہو گا۔ اس لئے اس کو زیرو کارب ڈائٹ بھی کہتے ہیں۔

خلاصہ

1. بتائے گئے جانوروں کا گوشت اور ان کے اعضاء جیسے کلیجی، پائے، دل، گردے، مغز، بھی کھا سکتے ہیں۔
2. گوشت ہمیشہ نر جانور کا کھائیں۔ جیسے دنبہ، بیل، بکرا، مرغا، اونٹ۔

3. کھانا دو مرتبہ ہی کھانا ہے۔ فاسٹنگ اگر کریں گے بہت فائدہ ہو گا۔ (ضروری نہیں)
4. ورزش ضرور کرنی ہے۔
5. اگر بھوک نہ ہو تو دوسرا کھانا نہ کھائیں یا کم کھائیں۔
6. اگر اس پر ایسے ہی عمل کریں گے تو آپ کو وٹامن ڈی 3، 5000 یونٹ اور وٹامن K2 100mcg روزانہ لینے ہوں گے۔
7. جب بھی آپ محسوس کریں آپ دوبارہ کیٹو یا لو کارب ڈائٹ کر سکتے ہیں۔ (لیکچر نمبر 480)
8. ساری زندگی آپ انہی 3 ڈائٹ پر رہیں گے تو آپ ڈاکٹر، دوائی اور بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

اس ڈائٹ کے بعد انشاءاللہ 90 سے 95 فیصد تک بیماریوں سے بچ جائیں گے۔

اللہ تعالیٰ کے قانونِ تدریج کو سمجھیں

ہمارا المیہ یہ ہے کہ ہم اپنے مالک کی ہدایت پر بھی عمل نہیں کرتے۔ میرے دوست کے مطابق قرآن میں اللہ تعالیٰ بار بار فرماتا ہے:

- تم غور نہیں کرتے
- تم عقل سے کام کیوں نہیں لیتے
- غور کرنے والوں کے لئے اس میں نشانی ہیں
- عقل مندوں کے لئے نشانیاں ہیں

اور ہم آنکھیں بند کر کے اس کتاب کو پڑھتے ہیں۔

سب سے ضروری قانون (قانونِ تدریج) ہے

یعنی ہر کام آہستہ آہستہ کریں، صبر کریں، غور کریں، جیسے ایک قطرہ آب رحم مادر میں ٹپکا دیا جاتا ہے اور نو مہینوں کے بعد ایک جیتا جاگتا بچہ آپ کی گود میں آ جاتا ہے۔ پھر اس کے بعد بھی 16 سے 18 سال تک وہ ایک جوان بنتا ہے۔ آج کل تعلیم مکمل کرنے میں 25 سال لگتے ہیں۔

سورج، چاند، موسم، درخت، پودے تمام آہستہ آہستہ اپنی منزل کی طرف جاتے ہیں۔ ایک بیج سے تناور درخت، ایک پھول سے پھل، یہ سب تدریج کا قانون ہے۔ اس لئے آپ آہستہ آہستہ عمل شروع کریں۔ جلدی کا فلسفہ چھوڑ دیں، یہ سب سے بڑا دھوکہ ہے۔ صبر اور استقامت کے ساتھ لگے رہیں۔

صحت مند طرز زندگی کے اصول یاد رکھیں

1. اناج، چینی، کھانے کا تیل بلکل چھوڑ دیں یا کم کر دیں ۔
2. صرف دو کھانے کھائیں۔ دوسرا کھانا دن کی روشنی میں کھالیں۔
3. کھانوں کے درمیان پانی، قہوہ، سبز پتوں والی سبزیاں مولی، گاجر، کھیرا، اخروٹ یا بادام کھائیں۔
4. صبح سب سے پہلے واک کریں یا یوگا اور دوسرے کھانے سے پہلے ویٹ ٹریننگ کریں۔
5. رات سونے سے 4 سے 5 گھنٹے پہلے کھانا کھالیں۔
6. 9 بجے ہر حال میں سو جائیں (7 سے 9) گھنٹے ضرور نیند لیں۔
7. فیکٹری، بیکری اور بازاری کھانے بالکل نہ کھائیں۔
8. ہفتے میں دو دن روزہ ضرور رکھیں۔

ان سب کا مقصد آپ کے مدافعاتی نظام کو صحت مند کرنا ہے اور پھر یہ نظام تمام بیماریاں کو خود ختم کر دے گا۔

Improve Your Innune System

آٹو فیجی کیا ہے؟ Autophagy

Lecture No. 6, 30, 295, 386

2016 میں جاپان کے سائنسدان Yoshinori Ohsumi آٹو فیجی کو نوبل پرائز ملا تھا۔ آٹو فیجی ایک حیاتیاتی عمل ہے جس میں ہمارے جسم کے خلیے (Stem Cell) اپنے غیر ضروری یا خراب شدہ اجزاء کو توڑ کر دوبارہ استعمال کرتے ہیں۔ اس سے جسم کی صفائی اور ری سائیکلنگ (Recycling) کا کام ہوتا ہے۔ آٹو فیجی یونانی الفاظ آٹو (خود) اور فیجی (کھانا) یعنی خود کو کھانا۔ اس کے علاوہ یہ بیماریاں پیدا کرنے والے جراثیم اور وائرس اور فنگس کا خاتمہ کرتا ہے۔ اس سے الزائیمر اور پارکنسن اور کینسر جیسی بیماریوں میں بھی فائدہ ہے۔

آٹو فیجی کے لئے آپ نے

1. روزہ رکھنا ہے یا واٹر فاسٹ کرنا ہے۔ روزہ 3 گنا زیادہ تیزی سے عمل کرتا ہے۔ واٹر فاسٹ میں آٹو فیجی کم از کم 18 گھنٹے بعد شروع ہوتی ہے۔
2. پروٹین بھی کم کرنا ہوتی ہے۔ صرف 20 یا 30 گرام روزانہ۔ کیوں کہ یہ جسم کے ختم ہونے والے خلیوں سے پروٹین لے کر استعمال کرتا ہے۔

خلاصہ

آٹوفیجی ہمارے جسم کا قدرتی حفاظتی نظام ہے جو خلیوں سے زہریلے مادوں کی صفائی کرتا ہے اور قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ روزہ، واٹر فاسٹ اور ورزش سے اس عمل کو متحرک کیا جاسکتا ہے۔ لو کارب یا کیٹو ڈائٹ کے بغیر یہ نہیں ہو سکتا۔ بہترین آٹو فیجی کے لئے آپ سیرت حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم کا مطالعہ ضرور کریں۔ اب بھی اگر ہم ہر مہینے ہفتے میں دو روزے اور چاند کی 13، 14، 15 تاریخ کو روزہ رکھیں یعنی 11 روزے ہر مہینے رکھیں تو آپ بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

آپ پراسیس فوڈ یعنی ڈبہ بند اور فیکٹری میں بنے کھانے بالکل نہ کھائیں۔ گندم، چاول، چینی بالکل نہیں یعنی لو کارب کیٹو کریں۔

Intermittent Fasting

Lecture No. 422, 481

طرز زندگی کا دوسرا بڑا اصول مطلب لو کارب کیٹو ڈائیٹ کے بعد فاسٹنگ ہے۔

واٹر فاسٹ کا مطلب ہے آپ صرف پانی یا قہوہ پی سکتے ہیں۔

اس کا مطلب ہے کہ دو کھانوں کے درمیان یا دوسرے کھانے کے بعد آپ کچھ نہیں کھائیں گے۔

1. آپ صرف پانی یا قہوہ پی سکتے ہیں۔
2. اگر آپ لو کارب ڈائٹ پر ہیں اور آپ نے اپنی بیماری ختم کر لی ہے۔ اب آپ اس دوران پانی کے علاوہ اخروٹ، بادام، کھجور یا انجیر (دو سے زیادہ نہیں) بون بر آتھ اور مکھن اگر بھوک لگے تو لے سکتے ہیں۔
3. سب سے بہتر یہ ہے کہ پہلے 3 سے 6 مہینے تک آپ صرف پانی یا قہوہ پی لیں۔
4. کارنیور ڈائٹ میں آپ چربی، مکھن، گھی یا ناریل کا تیل لے سکتے ہیں یا پانی، لیموں سالٹ واٹر یا سیب کا سرکہ اور صرف قہوہ پی سکتے ہیں۔

سب سے آسان فائدہ مند طریقہ یہ ہے کہ آپ شام 5 بجے دوسرا کھانا کھا لیں اور شام 6 بجے تک پانی پی لیں۔ اس کے کچھ نہ کھائیں نہ پیئں اور 9 بجے تک سو جائیں۔

صبح واک کے بعد ناشتہ کر لیں۔ یہ سب سے بہترین فاسٹ ہو گا اور نیند بھی گہری آئے گی۔ جیسا کہ یہ ثابت ہو گیا ہے کہ 3 بجے دن کے بعد کوئی کاربوہائیڈریٹ نہیں کھانا۔ دوسرے کھانے میں صرف پروٹین اور چکنائی کھائیں۔ ہمارے لئے بہتر یہ ہے کہ ہم ہر ہفتے دو روزے رکھیں سوموار اور جمعرات کو۔

ورزش Exercise

Lecture No. 7, 8, 84, 99, 125, 126, 182

یہ صحت مند طرزِ زندگی کا تیسرا اور سب سے ضروری اصول ہے۔ ورزش اب باقاعدہ ایک سائنس بن گئی ہے۔

پہلے زمانے میں جو مرد محنت کرتے تھے اور عورتیں گھروں کا کام کاج کرتی تھیں، ان کو کسی ورزش کی ضرورت نہیں تھی اور صحت مند رہتی تھیں۔ مگر اس تکلیف دہ ترقی نے ہمارے لئے بہت سے مسائل پیدا کر دیے ہیں۔ سارا دن کچھ نہ کچھ کھاتے رہنا(Snacking)اور کوئی کام نہ کرنا، اس وجہ سے تمام بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

ورزش کی دو بڑی قسمیں ہیں:

ایروبک Aerobic

این ایروبک Anaerobic

ایروبک Aerobic

اس کا مطلب ہے آکسیجن کی کمی نہ ہو، آپ کو سانس نہ چڑھے، اگر دو آدمی واک کرتے ہیں تو وہ آرام سے باتیں کر سکیں۔ اس میں زیادہ تر چکنائی استعمال ہو گی اور چربی کم ہو گی۔

این ایروبک Anaerobic

اس کا مطلب ہے آپ تیز ورزش کر رہے ہیں مگر آکسیجن کم مل رہی ہے، جس کی کمی کو پورا کرنے کے

لئے سانس کی رفتار بڑھ جاتی ہے اور آپ بات نہیں کر سکتے۔''اس میں ہمیشہ گلوکوز استعمال ہوتی ہے''۔

جیسے تیز دوڑنا، سائیکل تیز چلانا، تیز جوگنگ کرنا مطلب وہ ورزش جس سے سانس بہت زیادہ پھول جائے اور آپ بات نا کر سکیں۔

اب یہ ثابت ہو گیا ہے کہ جو لوگ آفس کا کام کرتے ہیں یعنی دفتر میں بیٹھے رہتے ہیں ان کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ مشہور کہاوت ہے۔

“Use it or lose it”

اگر پٹھوں کو استعمال نہیں کریں گے تو یہ کمزور ہو جائیں گے۔

1. پٹھوں کی طاقت کے لئے سب سے بہترین ورزش ویٹ ٹریننگ ہے۔ دوسرے نمبر پر muscle stretching ہے۔ یوگا بھی ہے۔ ہفتے میں 3 دن 10 سے 15 منٹ ویٹ ٹریننگ ضرور کریں۔
2. واک، یہ دل کی صحت کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

ورزش کے فائدے Banifet of Excercise

1. جسم میں خون کی گردش تیز ہوتی ہے۔ خون سارے جسم میں خوراک، وٹامن اور آکسیجن لے کر جاتا ہے۔ فاضل مادے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ واپس لے کر آتا ہے جس سے جسم صحت مند ہوتا ہے اور صفائی ہو جاتی ہے۔
2. ہاضمہ کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ آنتوں سے کھانا آگے بڑھتا ہے اور قبض ختم ہو جاتی ہے۔
3. اگر aerobic ورزش کریں گے تو جسم سے چربی کم ہو گی (یہ سب سے کم فائدہ ہے)۔
4. ہڈیوں کی صحت کے لئے ان پر وزن ڈالنا بہت ضروری ہے۔ چلنے سے، ویٹ ٹریننگ سے ہڈیاں مظبوط ہوتی ہیں۔
5. آکسیجن زیادہ ملتی ہے۔ جو دماغی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔

یہ بڑے بڑے فائدے ہیں۔

ورزش کا بہترین وقت کونسا ہے؟

سب سے بہتر وقت ہمیشہ صبح خالی پیٹ واک اور یوگا کریں۔ صبح نماز کے بعد 1 گھنٹہ واک کریں اور پھر 10 منٹ تک یوگا کریں۔

ویٹ ٹریننگ دوسرے کھانے سے پہلے کریں اور واک کے کم از کم 4 سے 6 گھنٹے کے بعد ویٹ ٹریننگ کرنا بہترین ہے۔اس کے بعد آپ دوسرا کھانا جو صرف پروٹین اور چکنائی پر مشتمل ہوگا کھالیں۔

خلاصہ

- ورزش ہمیشہ خالی پیٹ کریں۔ لیموں سالٹ پانی لیں۔
- واک اور یوگا صبح کے وقت بہتر ہے۔
- ویٹ ٹریننگ دوسرے کھانے سے پہلے کرلیں پھر کھانا کھائیں۔

صبح 1 گھنٹہ واک کریں(Aerobic)10 منٹ یوگا یا پی ٹی کریں۔5 دن ہفتے میں نوجوان 6 دن بھی کرسکتے ہیں۔3 یا 4 بجے ویٹ ٹریننگ کریں۔10 سے 15 منٹ ہفتے میں 3 دن۔

سانس کی ورزش (Breathing Exercise)

Lecture No. 45, 149, 458

صحت مند طرزِ زندگی کا چوتھا نیا اصول سانس کی ورزش ہے۔

یہ بالکل نئی دریافت ہے۔اس بارے میں اوپر دیئے گئے لیکچر نمبر ضرور سنیں۔ ہم سب غلط طریقے سے سانس لیتے ہیں۔ میں مختصر بتادوں:

1. سانس ہمیشہ ناک سے لینا ہے۔4 سے 5 سیکنڈ تک۔
2. ناک سے ہی نکالیں 5 سے 6 سیکنڈ تک مطلب باہر نکلنے کا وقت زیادہ ہونا چاہیے۔ شروع میں آپ منہ سے بھی نکال لیں۔ مگر اندر ہمیشہ ناک سے لیں۔
3. آہستہ آہستہ، پھر آپ جب سانس ناک سے اندر لیں تو آپ اس کو روک لیں پہلے 5 سیکنڈ تک اور آہستہ آہستہ اس کو بڑھاتے جائیں۔ اگر آپ 1 منٹ تک سانس روک سکتے ہیں تو آپ کو دمہ (Asthma) بالکل نہیں ہوگا اور اگر ہے تو بالکل ٹھیک ہو جائے گا۔
4. رات کو سونے سے پہلے صرف 5 منٹ یہ مشق کریں۔اس سے بلڈ پریشر بھی کم ہوگا اور گہری نیند بھی آئے گی۔

بچوں کو بھی ابھی سے سانس لینے کا طریقہ سکھائیں۔ طریقہ اور تفصیل آپ کو میرے لیکچر میں مل جائے گی۔ یہ آسان طریقہ اگر آپ کی زندگی کا معمول بن گیا تو آپ حیران ہونگے کہ اس کے فائدے ہی فائدے ہیں۔

Always breath through Nose

ہمیشہ ناک سے سانس اندر لیں اور ناک ہی سے باہر نکالیں

سپلیمنٹ(Supplemen)کیوں ضروری ہیں؟

Lecture No. 429, 357

پچھلے 60 سال سے GMO بیج اور زیادہ سپرے اور قدرتی کھاد استعمال نہ کرنے کی وجہ سے وٹامن اور منرل کی کمی ہوئی ہے۔

دوسرا فیکٹری میں کھانا بنانے کے عمل میں بہت سے زہریلے مادے استعمال کیا جاتے ہیں۔

تیسرا Ultra Process or Refine food کھانوں میں مصنوعی منرل اور وٹامن شامل کیے جاتے ہیں جو بہت نقصان دہ ہیں۔ لہٰذا قدرتی طریقے سے حاصل کیے ہوئے وٹامن اور منرل کھانے ضروری ہیں۔

کن لوگوں کو سپلیمنٹ کی ضرورت نہیں؟

1. جو لوگ کھلی فضاء میں چرتے ہوئے جانور کا گوشت، چربی، گھی، مکھن استعمال کرتے ہیں اور دیسی کھاد سے سپرے کے بغیر سبزیاں اور پھل اگاتے ہیں۔
2. وہ کم مقدار میں وٹامن (Vit D3, 5000 I.U. + Vit K2 100 mcg) روزانہ لے سکتے ہیں۔ یہ دونوں وٹامن خوراک میں بہت کم ہوتے ہیں۔ اگر ساری عمر لیں تو بہتر ہے۔ صرف مہینے میں 4 یا 5 دن کا وقفہ کر لیں تا کہ عادی نہ ہو جائیں۔
3. اگر سمندری خوراک یعنی مچھلی ہفتے میں 3 دن نہ کھائیں تو پھر آپ کو

2%Lugol'sIodine**(LectureNo420,421)**

6-8drops/glassofwater

6 سے 8 قطرے ایک کپ پانی میں ڈال کر روزانہ لے لیں۔ بچے اور حاملہ خواتین ضرور لیں۔

4. اومیگا 3 (Omega 3, DHA, EPA)، لیکچر نمبر (357، 429)، بچوں کو ہر حال میں دیں خاص کر لڑکیوں کو 1500 ملی گرام روزانہ ناشتہ کے ساتھ کھلائیں۔ بچوں کے لئے شربت بھی ہے۔

5. Magnesium Glycinate or Magnesium citrate

کیوں کہ آج کل میگنیشیم کھاد میں استعمال نہیں کرتے۔ لٰہذا تمام کھانوں میں اس کی مقدار بہت کم ہو گئی ہے۔ یہ 300 ملی گرام روزانہ دوپہر کے وقت لیں اگر آپ کیٹو یا کارنیور ڈائٹ پر ہیں۔ اور اگر آپ لو کارب ڈائٹ پر ہیں تو 500 ملی گرام روزانہ لیں۔

خلاصہ

لو کارب کیٹو ڈائٹ والے کم از کم 6 مہینے تک یہ سارے سپلیمنٹ ضرور لیں۔ اس کے بعد وٹامن (D3+K2) ساری عمر لیں۔

خون میں وٹامن D3 ہمیشہ 60ng/ml سے اوپر رکھیں۔اس کے لئے دولاکھ آئی یو والے کیپسول 15 دن کے بعد ضرور لیں۔اور Vitamin K2 100 mcg/daily۔

آٹوامیون اور کینسر Auto Immune and Cancer

آٹوامیون اور کینسر والے تمام مریض 5 سپلیمنٹ سارا سال لیں۔

1. ان کے لئے وٹامن d3، 20000 روزانہ لیں۔
2. وٹامن K2 200mcg روزانہ لیں۔
3. Omage3, 3000mg روزانہ لیں۔
4. Magnesium Glycinate 600mg لیکچر نمبر 493، روزانہ لیں۔اور کیٹوڈائٹ جاری رکھیں اور چیک اپ کرواتے رہیں۔

آخر میں مصنوعی (Synthetic) وٹامن بالکل استعمال نہ کریں۔دوسرا ملٹی وٹامن (Multivitmin) بہت بڑا فراڈ ہے اس سے بچیں۔یہ ہمارے جگر کو خراب کرتے ہیں۔

AGE'S (Advance Glycation END Products)کیوں خطرناک ہیں؟

Lecture No. 79

جب پروٹین اور چکنائی (گوشت اور انڈے) غلط طریقے سے پکائیں تو یہ خطرناک مادے بنتے ہیں اور تمام بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ (Glycation) ہے۔ ہم غلط برتن اور غلط طریقے سے اچھے بھلے صحت مند کھانے کو زہریلا بنا دیتے ہیں۔ اس کے لئے سب سے پہلے صحیح برتن کا استعمال اور ہلکی درجہ حرارت پر پکانا۔

پکانے کا صحیح برتن

1. سب سے بہتر ہماری مٹی کی ہانڈی ہے۔ Mud Handi

2. دوسرے نمبر پر سٹین لیس سٹیل کی دیگچی۔ Stainless Steel

3. کاسٹ آئرن کی دیگچی یا فرائی پان۔ Cast Iron

4. سرامک یا شیشے کے برتن۔ Ceramic

5. سلور کے دیگچی۔ Silver

نون سٹک برتن کبھی استعمال نہ کریں (لیکچر نمبر 417) ان میں (NON STICK, TEFLON, PTFE, PFOA) جیسے یہ زہریلے کیمیکل استعمال ہوتے ہیں۔ جو ہمارے جگر، گردے خراب کرتے ہیں اور کینسر کی بڑی وجہ ہیں۔ آج کل لڑکیوں میں پی سی او کی بڑی وجہ یہی برتن اور پلاسٹک کے برتن کا استعمال ہے۔ آج کل سلیکون سپون اور سپیچلا (Spatula) استعمال ہو رہا ہے۔ یہ بہت خطرناک ہے۔ اس کی جگہ آپ لکڑی کی ڈوئی، تانبا یا لوہے کا چمچ استعمال کریں۔

کھانا کھانے کے برتن

کھانے کے لئے شیشے، سٹائن لیس سٹیل کے پلیٹس اور گلاس استعمال کریں۔ نون سٹک، پلاسٹک کی پلیٹس اور گلاس بالکل بند کر دیں۔

کھانا پکانے کا صحیح طریقہ

Healthy Cooking Methods

Lecture No. 450

(AGE'S) کو کم کرنے کے لئے

1. گوشت کو پکانے سے پہلے سرکہ یا لیموں لگا کر 2 سے 3 گھنٹے رکھ دیں۔ (Marinate with vinegar or lemon) اس سے 50 فیصد (AGE'S) کم ہو جاتے ہیں۔

2. ہمیشہ پانی میں یا بھاپ میں پکائیں۔ اس سے 80 فیصد (AGE'S) کم ہو جاتے ہیں جیسا کہ ہمارے ہاں شوربے والا سالن بناتے ہیں۔

3. ہمیشہ کم درجہ حرارت پر پکائیں۔ اگر پانی میں پکائیں گے تو درجہ حرارت (100c) سے کم رہے گا۔
4. اگر پکاتے ہوئے لہسن، ادرک، ہلدی، پیاز، پودینہ، دھنیہ، پارسلے، سیلری کا استعمال کریں تو یہ صحت مند ہیں۔

درج ذیل طریقوں سے کھانا کبھی نا پکائیں۔

1. فرائی کرنا (Deep Frying) 200c
2. روسٹ یا بروسٹ کرنا (Rost or Broast) 225c
3. ایئر فرائی (Air Fry) (230c) سب سے خطرناک ہے۔ تمام وٹامن اور پروٹین تباہ ہو جاتی ہے اور کینسر کی سب سے بڑی وجہ ہے۔
4. باربی کیو کرنا، آگ پر پکانا۔ یہ سب طریقے خطرناک ثابت ہو چکے ہیں۔
5. شوگر اور پروٹین اور چکنائی کو اکٹھا پکانا جیسے مٹھایاں، بیکری کی چیزیں، حلوہ جات، ان سب طریقوں سے (AGE'S) بہت بڑھ جاتے ہیں جو بیماریاں خاص کر کینسر کرتے ہیں۔ نوجوان لڑکیوں کو بالکل استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ (لیکچر نمبر 135، 451)

اینٹی غذائی اجزاء

Anti Nutrients

Lecture No. 257, 268

اناج (تمام دالیں، لوبیا، چنے، گندم، جوار، باجرہ)، سبزیاں اور فروٹ، ڈرائی فروٹ، بادام، اخروٹ، تمام بیج، ان سب میں ایسے عناصر پائے جاتے ہیں جو وٹامن اور منرل کو ہضم نہیں ہونے دیتے۔ جیسے کہ

فائٹک ایسڈ (Phytic Acid) (Phytate)

یہ گندم، لوبیا، دالوں، بادام اور اخروٹ میں پایا جاتا ہے۔ یہ آئرن اور زنک کو ہضم نہیں ہونے دیتا۔

آگسلیٹ (Oxalate)

یہ پالک، چقندر (Beet Root)، بادام، اخروٹ، تمام بیج، کافی اور چاکلیٹ میں پایا جاتا ہے۔

لکٹن (گلوٹین) (Lectin) (Gluten)

یہ اناج، گندم، دلوں اور لوبیا میں پایا جاتا ہے۔ آنتوں کی سوزش کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ سب سے خطرناک گندم میں پایا جاتا ہے اس کو گلوٹین بھی کہتے ہیں۔ آٹوامیون (Auto Immune) بیماریوں کی بڑی وجہ ہے۔

ٹینن (Tannin)

یہ چائے، کافی میں پایا جاتا ہے اور پروٹین اور منرل کو ہضم نہیں ہونے دیتا۔ اسی لیے کم از کم دو گھنٹے

کھانے سے بعد چائے پئیں یا دو گھنٹے پہلے پئیں۔

خلاصہ

گوشت اور انڈے کبھی بھی ان کے ساتھ نہ کھائیں۔ یہ ان میں جو وٹامن، منرل اور پروٹین ہے ان کو 90 فیصد تک ضائع کر دیتے ہیں۔ دونوں کے درمیان کم از کم 2 سے 3 گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔

اینٹی نیوٹرن کو کم کرنے کے لئے

1. ان کو 12 سے 14 گھنٹے پہلے گرم پانی میں بھگو دیں۔ اگر ایک چمچ سرکہ ڈال دیں تو بہت اچھا ہو گا۔
2. دالیں، لوبیا اور چنے ہمیشہ پریشر ککر میں پکائیں۔ اس سے یہ کم ہو جائیں گے۔
3. فرمنٹیشن (Fermntation) یہ سب سے پرانا اور بہترین طریقہ ہے۔ جیسے اچار بنا لیں اور آٹے کو خمیر کر لیں۔ اس سے لکٹن اور کاربوہائیڈریٹ کم ہو جائیں گے۔

فائبر اور قبض

Fiber and Constipation

Lecture No. 63, 401, 402

ہمارے یہاں سب سے بڑا مسئلہ قبض کا ہے۔ آپ جتنا مرضی لوگوں کو بتائیں کہ فائبر بھی کاربوہائیڈریٹ ہے اور یہ ہمارے جسم میں بالکل ہضم نہیں ہوتا۔ لہٰذا اس کو باہر نکلنا ہوتا ہے۔ فائبر کا ہمیں کوئی فائدہ نہیں اور یہ اب ثابت ہو گیا ہے۔

آنتوں کی تمام بیماریوں کی بڑی وجہ اناج، سبزیوں میں موجود antinutrients، oxalate، lectin، phytic acid ہیں۔

اگر آپ یہ چھوڑ دیں جیسا کہ کیٹو یا کارنیور ڈائٹ میں جس میں ہم زیرو کارب لیتے ہیں۔ آپ کی آنتوں کی تمام بیماریاں ٹھیک ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

اور سب سے ضروری آنتوں کی سوزش (Leaky Gut) کی بیماری تمام بیماریوں، آٹو ایمیوں اور کینسر کی بڑی وجہ ہے۔

نئی ریسرچ کے مطابق

1. فائبر ہمیشہ کاربوہائیڈریٹ کے ساتھ ہوتے ہیں۔ 25 گرام فائبر کے لئے آپ کو 100 گرام کاربوہائیڈریٹ کھانے پڑیں گے۔
2. فائبر سے صرف پاخانے کا حجم بڑھ جاتا ہے۔ قبض ختم کرنے میں کوئی فائدہ نہیں۔

3. اب ہم زیرو کارب اور زیرو فائبر کھا کر بھی زندہ رہ سکتے ہیں اور قبض بھی نہیں ہو گی۔

معدہ اور آنتوں کی صحت کے لئے

1. چکنائی خاص کر بیل، دنبے، بکرے اور اونٹ کی چربی بہترین ہے۔ جب آپ چکنائی کھائیں گے تو بائل (Bile) آئے گا اور بائل سے کبھی قبض نہیں ہوتی۔
2. ہمارے منہ سے لے کر چھوٹی آنت تک 8 لیٹر جوس بنتے ہیں اور 2 لیٹر ہم پانی پیتے ہیں۔ یہ 10 لیٹر اگر آپ صحت مند کھانا یعنی لو کارب کیٹو ڈائٹ کھائیں گے تو کبھی قبض نہیں ہو گی۔
3. تیزابیت سب سے ضروری ہے۔ ہماری آنتوں کے جراثیم (Microbiome) جب ہم خوراک تبدیل کریں گے تو 2 سے 3 مہینے میں یہ تمام جراثیم تبدیل ہو جاتے ہیں اور چکنائی اور پروٹین کو ہضم کرنے والے جراثیم Bacteroidetes آجاتے ہیں اور قبض نہیں ہو گی۔
4. کیٹو، لو کرب یا کارنیور ڈائٹ پر پاخانے حجم کم ہو گا کیوں کہ یہ ڈائٹ 95 فیصد تک جذب ہو جاتی ہے۔ جب کہ فائبر 0 فیصد جذب ہوتے ہیں لہٰذا پاخانے کا حجم بڑھ جاتا ہے۔
5. جب ہم فائبر نہیں کھائیں گے تو ہماری آنتوں کی بیماریاں آہستہ آہستہ ٹھیک ہو جائیں گی۔

فیکٹری کے تمام کھانوں میں لکڑی کا برادہ فائبر کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ FDA نے 1973 میں اس کی اجازت دی تھی کہ یہ چیز (Permesan Chees)، فروزن پیزا اور کیک وغیرہ میں استعمال ہوتا ہے۔

خلاصہ

1. فائبر کا استعمال ضروری ہے یہ اب غلط ثابت ہو گیا ہے۔ اس کے بغیر ہم زیادہ صحت مند رہ سکتے ہیں۔ جیسے لو کارب، کیٹو اور کارنیور ڈائیٹ، یہ سب آپ آزما سکتے ہیں۔ آپ صرف 2 سے 3 مہینے کیٹو یا کارنیور ڈائٹ کریں۔ آپ کی آنتوں کی تمام تکلیفیں دور ہو جائیں گی۔
2. 100 گرام چکنائی جیسے جانور کی چربی، ناریل کا تیل دو چمچ 30ml روزانہ، زیتون کا تیل (Extra Virgin Olvi Oil) دو چمچ 30ml روزانہ، یا مکھن 50 سے 100 گرام روزانہ، یا دیسی گھی 50 سے 70 گرام روزانہ۔ آپ کو کبھی قبض نہیں ہو گی پہلے 2 سے 3 مہینے پتلے پاخانے اور پھر ٹھیک ہو جائے گا۔

خاتمہ کلام

Summary of Book

آپ کی آسانی کے لئے آخر میں ساری کتاب میں یادرکھنے والی باتیں یہاں دوبارہ بیان کردیتا ہوں۔

ان چیزوں کو بالکل چھوڑدیں (تمام لوگوں کے لئے)

1. تمام کوکنگ آئل جو فیکٹریوں میں بنتے ہیں۔(Lecture No 37, 462)
    - ہمارے گاؤں میں سے ملنے والے تمام تیل استعمال کر سکتے ہیں۔
    - سرسوں کا تیل لیکچر نمبر 461۔(کولھوں سے نکلنے والا تیل)
    - ناریل کا تیل، زیتون کا تیل، تل کا تیل،
2. فلور ملوں میں بننے والا میدہ اور ریفائن آٹا
3. چینی (شوگر)
4. چاول (White Rice)

تمام اناج کا آٹا ریفائن فوڈ ہوتا ہے۔اناج ڈاکٹر قادر کے مطابق کھا سکتے ہیں۔ یہ صرف لیبر کلاس یا جو محنت طلب کام کرتے ہیں اور پیدل یا سائیکل چلانے والے کھا سکتے ہیں۔ (لیکچر نمبر 325,326, 329,330,470)

5. پلاسٹک کے برتن اور نون سٹک برتن بالکل استعمال نہ کریں۔
6. فیکٹریوں میں بننے والے تمام کھانے جوس، بوتلیں، پیزا، برگر، بیکری کی چیزیں اور میٹھائیاں

بالکل نہ کھائیں۔

صرف یہ پروسیس فوڈ چھوڑنے سے 50 فیصد یعنی آدھی بیماریاں ختم ہو جائیں گی۔

7. Anti Biotic درد کی گولیاں بلکل نہ کھائیں۔ صحت مند کھانے سے آپ کی قوت مدافعت بڑھ جائے گی۔

8. پانی ہمیشہ صاف یا ابال کر یا فلٹر والا استعمال کریں۔

نیا صحت مند طرزِ زندگی اپنائیں (Change Life Style)

1. مشقت والی زندگی اپنائیں۔ یعنی ورزش کریں، گھر کے کام کریں، پیدل چلیں، ویٹ ٹریننگ بہترین ورزش ہے۔
2. صرف دو کھانے کھائیں۔
3. دوسرا کھانا ہمیشہ سورج غروب ہونے سے پہلے کھالیں۔ سونے سے 4 گھنٹے پہلے۔
4. دوسرے کھانے میں کاربوہائیڈریٹ یعنی نشاستہ نہ کھائیں۔
5. پروٹین اور چکنائی کھائیں۔
6. 9 بجے لائٹ بند کر دیں اور سو جائیں۔
7. صبح اٹھ کر نماز کے بعد ورزش، یوگا اور واک کریں۔

8. ناشتہ میں انڈے، گوشت، پنیر، دہی کا استعمال کر سکتے ہیں۔
9. قہوہ سبز یا کالا سب سے بہترین ہے۔
10. دو کھانوں کے درمیان سلاد، گاجر، کھیرا، مولی، اخروٹ، کھجور، انجیر، پانی اور قہوہ یا بون بر آتھ پی سکتے ہیں۔ یہ صرف لوکارب ڈائٹ والوں کے لئے ہے۔
11. دوسرے کھانے میں گوشت، انڈے، مکھن، چربی کھائیں۔
12. رات کو کھانے سے پہلے پانی پی لیں اور سونے سے پہلے پیشاب کر لیں۔ پھر صبح تک کچھ نہ کھائیں۔

13. صبح نمک اور لیموں والا پانی واک سے پہلے پی لیں۔

14. لو کارب والی دالیں، چنے، لوبیا، سبزیاں، ہفتے میں 2 یا 3 دن لے سکتے ہیں۔

ختم شد

آخر میں میرے لیے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ میری اس کوشش کو میرے والدین اور میرے لئے صدقہ جاریہ بنادے اور میری اس حقیر سی محنت کو قبول فرمائے۔آمین۔

اللہ حافظ

ڈاکٹر خالد جمیل

لیکچر سننے کے لیے یوٹیوب کا استعمال ضرور سیکھیں

اگر آج کے دور میں علم حاصل کرنا ہے تو ہر طالب علم کو یوٹیوب کا استعمال اور اس پر سرچ کرنے کا طریقہ آنا چاہیے۔

میں ویڈیو میں اس کا طریقہ بھی بتادوں گا۔آپ کی آسانی کے لیے یہاں صرف اتنا عرض کرتا ہوں،آپ یوٹیوب پر جا کر سرچ کے خانے میں Dr. Khalid Jamil Lecture No 400 لکھیں تو لیکچر نمبر آجائے گا۔آپ اس کو ڈاؤن لوڈ بھی کر سکتے ہیں اور سکرین شارٹ لے کر آئیندہ کے لیے محفوظ بھی کر سکتے ہیں۔

میں آپ کی آسانی کے لیے تمام لیکچرز کا ریکارڈ دے رہا ہوں۔آپ جس چیز کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں جا کر سن لیں۔

کتاب کے حوالہ جات Reference

جس ڈاکٹر صاحب نے سب سے پہلے اس فوڈانڈسٹری، فارمانڈسٹری اور ڈاکٹروں کے خلاف سب سے بڑا جہاد کیا ان کا نام ہے Prof Jason Fung۔

انہوں نے سائنسی ثبوتوں کے ساتھ سب کو غلط قرار دیا۔ ان کا سب سے مشہور لیکچر "دو سب سے بڑے جھوٹ Two Big Lies" ہے۔ میں نے بھی آج سے 9 سال پہلے ان کو سنا اور پھر ان کی کتابیں منگوا کر پڑھیں اور میرے چینل کے پہلے لیکچر میں ان کا حوالہ موجود ہے۔

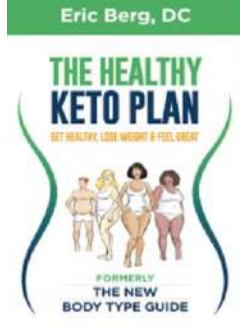
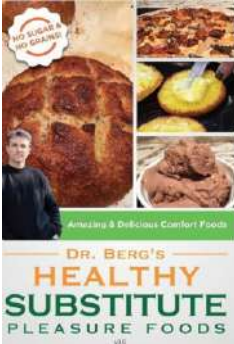
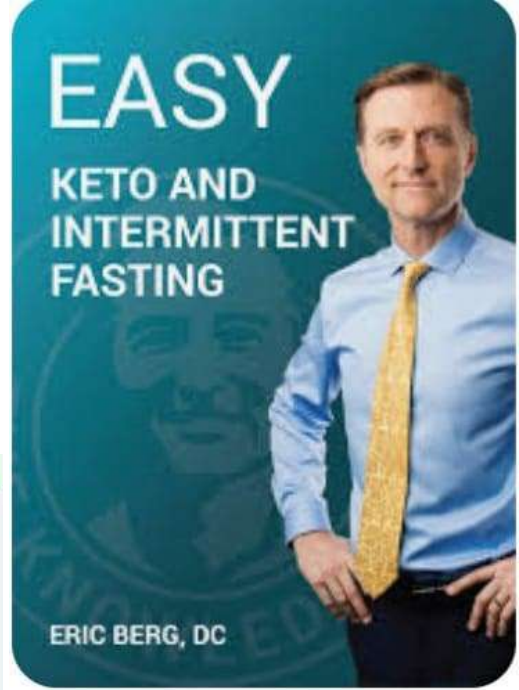
باقی تمام لوگ اس کے بعد ان کی تائید میں آئے اور اب اللہ کے فضل سے بہت بڑی "لو کارب Low Carb" ایسوسی ایشن بن گئی ہے۔ ان سب کو آپ ان کے چینل یوٹیوب پر جا کر سن سکتے ہیں۔ اور میں اپنے نوجوان ڈاکٹروں سے التجا کروں گا کہ وہ جدید علم کو سیکھنے کے لیے ان کو ضرور سنیں۔

Prof. Jason Fung

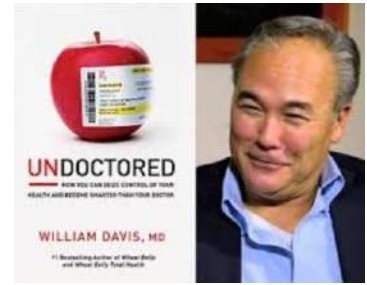
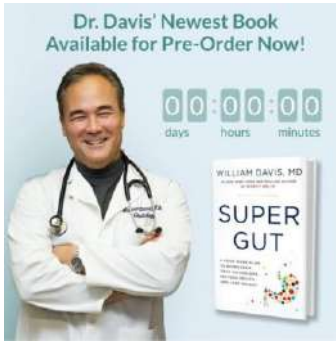
Prof of Nephrology (ماہر امراض گردہ). Toronto Canada.

پروفیسر جے سن فنگ کی کتابوں سے میں نے سب سے زیادہ سیکھا۔ ان کا اپنا یوٹیوب چینل بھی ہے۔
آپ ان کے چینل پر جا کر انہیں ضرور سنیں۔

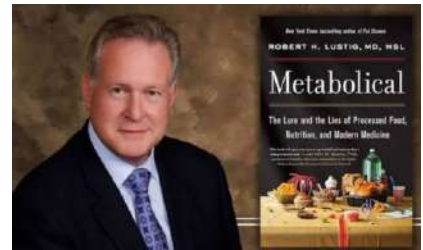
Dr. Eric Berg

Chiropractor. Virgina, Califorian, USA,

ڈاکٹر برگ دنیا میں (کیٹو ڈائیٹ) کے سب سے بڑے یوٹیوبر ہیں۔ ان کے 13.1 Milion Subscriber (ایک کروڑ اکتیس لاکھ) سبسکرائبر ہیں۔ انہوں نے دو ہزار پانچ سو ڈاکٹروں کو ابھی تک (کیٹو ڈائیٹ) میں تربیت دی ہے۔

Dr. William Davis

Cardiologist. USA

(Wheat Belly) یہ دنیا میں سب سے زیادہ فروخت ہونے والی کتاب ہے جس کی فروخت کی گئی کتب کی تعداد تقریباً چالیس لاکھ شمار ہوتی ہے۔ ان کو بھی ٹائپ 2 شوگر ہو گئی تھی۔ یہ دل کے ماہر ڈاکٹر تھے۔ انہوں نے لو کارب / کیٹو ڈائیٹ سے اپنی ساری شوگر ختم کی۔ آج یہ فارما انڈسٹری اور فوڈ انڈسٹری کے سب سے بڑے مخالف ہیں۔

Prof. Robert Lustig

Pediatric Neuroendo Crinologist. University of California

میٹابولک ہیلتھ میں ان کی بہت ریسرچ ہے اور یہ لو کارب ڈائیٹ کے بہت بڑے حمایتی ہیں۔

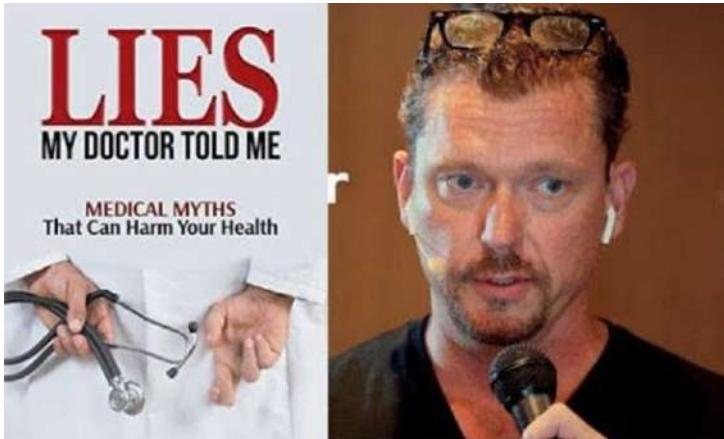
Dr. Sten Ek Berg

(Olympic Athlete 1992). Chropractor. Georgia. USA

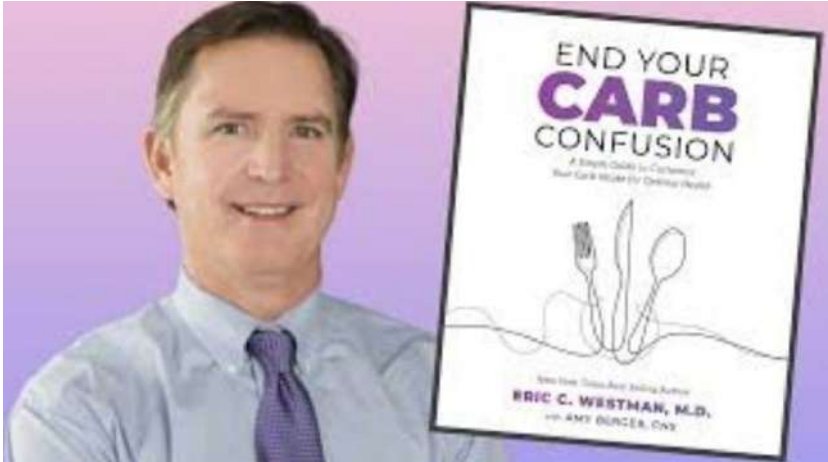
Dr Sten Ekberg Summer 1992

ورزش پر ان کی ریسرچ سب سے اچھی ہے کیونکہ یہ خود اولمپک آتھلیٹ رہے ہیں۔ ورزش کی نئی تھیوری میں نے انہی سے لی ہے۔

Dr. Ken Berry

Family Physician. Tennessee USA

ان کا پچیس سال کا پریکٹس کا تجربہ ہے اور دوسرا بڑا کیٹو یوٹوب کا چینل ان کا ہے۔ یہ تقریبا2022 سے سے کارنیور ڈائیٹ پر ہیں۔ یہ بہت آسان طریقے سے سمجھاتے ہیں۔

Dr. Eric. C. Westman

Associate Prof. Duke University. USA
Obesity and Life Style Speiclist

یہ 22سال سے لوکارب ڈائیٹ پر ہیں۔انہوں نے سبزی خور(Vegan)کے خلاف سب سے بڑا جہاد کیا۔ان کے بہت سے لیکچر موجود ہیں۔ان کا چینل بھی ہے آپ ان کو ضرور سنیں۔

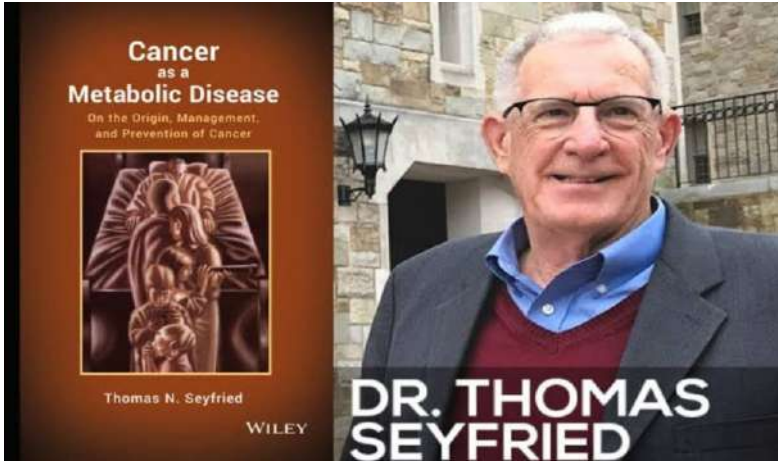
Prof. Ben Bikman PHD

Prof. of Cell Biology & Master in Exercise Physiology

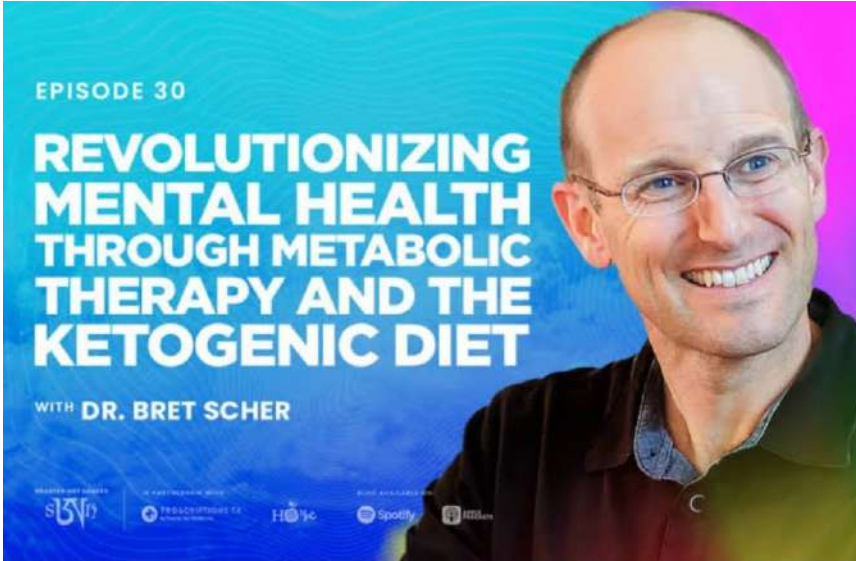
انسولین رزسٹنس اور میٹابولک ہیلتھ پر ان کی ریسرچ بہت زیادہ ہے اور یہ اپنے یوٹیوب چینل پر ہر ہفتے لیکچر بھی دیتے ہی۔

Prof. Thomas Seyfried. PHD

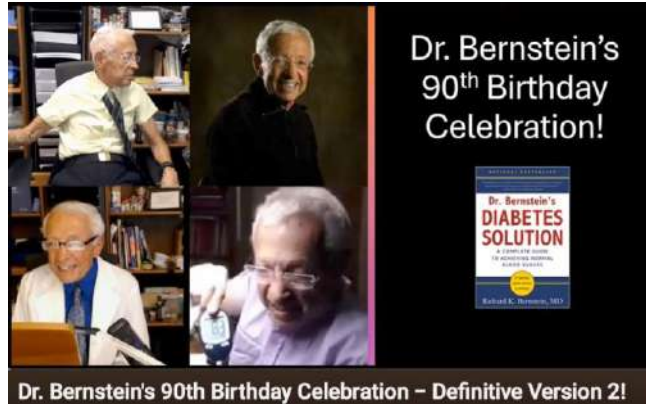
Prof of Biology Boston Collage USA

Cnacer is Metabolic Disisese (150 Papers)

کینسر کے بارے میں انہوں نے مکمل طور پر علاج تبدیل کر دیا ہے۔ان کے مطابق کینسر گلوکوز کھاتا ہے اور آکسیجن کے بغیر زندہ رہتا ہے۔اگر آپ شوگر نہ کھائی اور ورزش کریں تا کہ آکسیجن زیادہ لیں تو کینسر کبھی نہیں ہو گا۔اور اگر ہو گا تو ختم ہو جائے گا۔

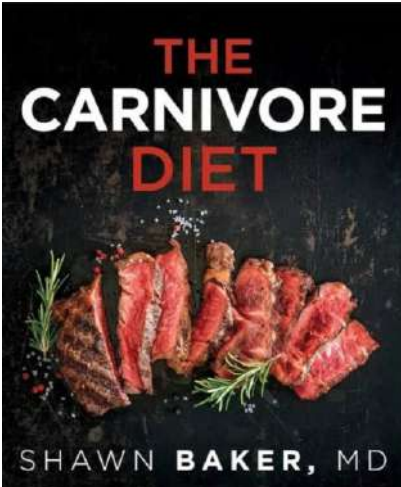
Dr. Bret Scher MD

Low Carb Cardiologist USA. Sandego USA
Metabolic Mind (His Youtube Channal)

ان کی دماغی صحت اور کیٹوڈائیٹ پر بہت ریسرچ ہے۔ یہ کہتے ہیں کہ دماغی بیماریوں کا بہترین علاج کیٹو ڈائیٹ ہے۔

Dr. Richard. K, Bernstein

Type 1 Diabetic 19 Years Age New York USA.
One Man Diabetic University by Dr. Bernntein

یہ دنیا کے واحد ٹائپ 1 شوگر کے مریض ہیں جو 90 سال تک زندہ ہیں۔ انہوں نے ٹائپ 1 والے شوگر کے مریضوں کے لیے بہت کام کیا اور نئی زندگی دی ہے۔ انہوں نے اپنا HBA1c 4.3% پر مینٹین رکھا۔

Dr. Shawn Baker

Orthopedic Surgeon & Athelets
First Book on The Carnivore "Diet"

سب سے پہلی کتاب کارنیور ڈائیٹ انہوں نے لکھی۔ یہ 7 سالوں سے کارنیور ڈائیٹ کر رہے ہیں اور ان کا اپنا یوٹیوب چینل بھی ہے۔

Dr. Anthony Chaffee

Neuro Surgeon & Rukby Player

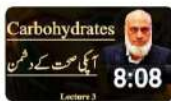
یہ دماغ کے سرجن ہیں اور آج کل کارنیور ڈائیٹ کو سائنٹفیک طریقے پر سب سے زیادہ یہ پیش کر رہے ہیں۔اور یہ رکبی کے بہت بڑے کھلاڑی بھی ہیں۔

لیکچر نمبر 1 سے 5 تک

(Lecture No 1 to 5)

Started From 10-11-2019

لیکچر نمبر 6 سے 12 تک

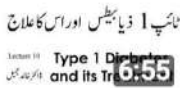
(Lecture No 6 to 12)

Treatment of Type 2 Diabetes & Blood Pressure | Question Answer Session With Dr Khalid Jamil | ...

34K • 4 years ago

1K 280

Treatment of Diabetes (Type-2) | Urdu/Hindi | Lecture 11

131K • 5 years ago

1.9K 364

Whats is Type 1 Diabetes and Its Treatment | Lecture 10

28K • 5 years ago

617 63

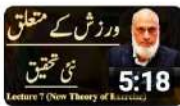
Lecture 9 – سٹریس، ڈپریشن کا علاج

55K • 5 years ago

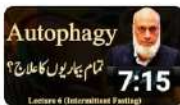
1.5K 116

Best Exercises for Diabetes | Lecture 8

128K • 5 years ago

2.1K 151

New Theory of Exercise & how it effects Diabetes | Lecture 7

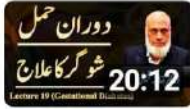
134K • 5 years ago

3.3K 164

How Beneficial is Autophagy | Benefits of Intermittent Fasting | Lecture 6

158K • 5 years ago

3.8K 326

لیکچر نمبر 13 سے 19 تک

(Lecture No 13 to 19)

Treatment of Gestational Diabetes | Lecture 19

19K • 4 years ago

579 198

Can Diabetic Patients Eat Mangoes | Why Rice and Bread Not Allowed in Keto | Lecture 18

238K • 4 years ago

3.7K 431

How to Check Blood Sugar Level? Best Time to Test – No Change Rule | Overcoming Diabetes– ...

2M • 4 years ago

24K 1.7K

Best Diet for Diabetes | How to Loose Weight Fast | Lecture 16

1.2M • 4 years ago

22K 1.8K

How to Overcome Vitamin Deficiency | Urdu/ Hindi | Lecture 15

187K • 4 years ago

4.6K 554

Diet Plan for Ramadan | Lecture 14

89K • 4 years ago

1.9K 302

Lecture 13 | میڈیکل سائنس میں ہونے والی ۱۰ بڑی تبدیلیاں

34K • 4 years ago

1K 109

لیکچر نمبر 20 سے 26 تک

(Lecture No 20 to 26)

Best Food for Anti-Aging | Drinking Gold | Lecture 26

1.4M • 4 years ago

$ 35K 2.9K

Best Nutritious Food in the World - Desi Eggs | Lecture 25

169K • 4 years ago

$ 4.3K 368

Best Superfood for Vitamins A to K on Earth - Lecture 24

1M • 4 years ago

$ 20K 1K

Uric Acid is not dangerous - Busting Another Myth - Lecture 23

228K • 4 years ago

$ 4.5K 444

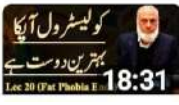
What is Insulin Resistance - New Research 2020 - How to Reverse Insulin Resistance - Lecture 22

183K • 4 years ago

$ 3.8K 472

Jigar ki Charbi ka ilaaj | Natural cure of Fatty Liver | Lecture 21 (Urdu/Hindi)

888K • 4 years ago

$ 16K 1.3K

Cholesterol is your Best Friend. Debunking Myths about Cholesterol - Lecture 20 (Urdu/Hindi)

114K • 4 years ago

لیکچر نمبر 27 سے 33 تک

(Lecture No 27 to 33)

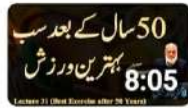
Cheat Meal During Keto Diet – Lecture 33

196K • 4 years ago

3.8K 236

World's Sickest and Healthiest Country? – Lecture 32

40K • 4 years ago

1.1K 80

Best Exercises for over 50 Years old People | Lecture 31

924K • 4 years ago

14K 538

Autophagy and cancer treatment part 3 | Lecture 30

98K • 4 years ago

2.6K 335

Treatment & Prevention of Cancer | Cancer ka Il...

16K • 4 years ago

Ad suitability

657 153

Insulin Resistance and Cancer (Cancer Series – Part 1) | Lecture 28

24K • 4 years ago

713 85

Keto Diet and Kidney Failure – Best Diet for Kidneys – Lecture 27

102K • 4 years ago

لیکچر نمبر 34 سے 40 تک

(Lecture No 34 to 40)

How much is your Pancreas Functioning? ایکا لبلبہ کتنا کام کر رہا ہے؟ | Lecture 40

792K • 3 years ago

12K 1K

Lecture 39 | شوگر سے مکمل نجات کا ڈائٹ چارٹ

956K • 3 years ago

24K 2.6K

New Blood Sugar Level Guidelines – شوگر لیول کے مطلق تہلکا خیز انتکشاف | Lecture 38

3.3M • 3 years ago

56K 5.2K

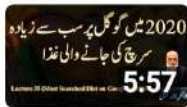
Lecture 37 – شوگر کے بعد سب سے خطرناک چیز

136K • 4 years ago

3.3K 290

Lecture – شوگر، بلڈ پریشر کنٹرول نہیں مکمل ختم کیجیے 36

340K • 4 years ago

7.5K 723

Most Searched Diet on Google in 2020 | Keto Diet | Lecture 35

47K • 4 years ago

1.6K 125

Watch this Before Eating Fruits and Vegetables – Lecture 34

123K • 4 years ago

لیکچر نمبر 41 سے 47 تک

(Lecture No 41 to 47)

لیکچر نمبر 48 سے 54 تک

(Lecture No 48 to 54)

Top 7 Poison for Children | Lecture 54

971K • 3 years ago

12K 696

Best Protein and Fat Sources in Keto Diet | Lecture 53

206K • 3 years ago

4.5K 489

Best Cooking Oil | Lecture 52

672K • 3 years ago

12K 1.1K

Best source of Fat in Keto Diet | Lecture 51

442K • 3 years ago

8.8K 778

GMO Wheat; Root Cause of All Diseases | Lecture 50

441K • 3 years ago

10K 1.3K

How to Boost Brain Power – Top Ways to Improve Memory and Focus | Lecture 49

610K • 3 years ago

13K 485

Top Nitric Oxide Rich Foods – Top Heart Friendly Foods – Top Foods for Blood Pressure | Lecture ...

289K • 3 years ago

لیکچر نمبر 56 سے 62 تک

(Lecture No 56 to 62)

Clarifications related to Keto Diet and Diabetes | Lecture 62

285K • 3 years ago

4.7K 830

Multi Grain Atta for Diabetic People | Lecture 61

195K • 3 years ago

3.6K 798

Vitamin K2 – The Best Vitamin of 21st Century | Lecture 60

1.4M • 3 years ago

20K 1.3K

Vitamin D/D3 – Best Immunity Booster – Lecture 59

282K • 3 years ago

5.2K 722

Benefits of Grass Finished Butter – Vitamin Rich Food | Lecture 58

206K • 3 years ago

5.2K 595

Sugar ka Ilaaj || رمضان میں شوگر کا جڑ سے خاتمہ Lecture 57

259K • 3 years ago

5.5K 1.7K

Best Diet for Mothers | Lecture 56

81K • 3 years ago

1.6K 185

لیکچر نمبر 63 سے 70 تک

(Lecture No 63 to 70)

Lecture 70 – شوگر کے مریض روٹی کیسے کھائیں؟
1.3M • 3 years ago
20K 2.1K

Best Seeds in Keto Diet | Lecture 69
633K • 3 years ago
6.8K 548

The Misinformation about Complex Carbohydrates | Lecture 68
1.1M • 3 years ago
14K 957

Best Nuts in Keto Diet – شوگر کے مریضوں کے لئے بہترین ڈرائی فروٹ | Lecture 67
355K • 3 years ago
4.9K 396

Lecture 66 – کم نمک کھانا ہارٹ اٹیک کا سبب بن سکتا ہے
234K • 3 years ago
5.2K 447

Best Fruits in Keto Diet | Lecture 65
1.5M • 3 years ago
12K 702

Best Flour in Keto Diet – Lecture 64
171K • 3 years ago
3.6K 658

Qabz Ka Ilaaj in Urdu – Constipation Relief at Home | Lecture 63
1.7M • 3 years ago

لیکچر نمبر 70 سے 76 تک

(Lecture No 70 to 76)

How and When to Take Insulin? For Type 1 Patients | Lecture 76
31K • 3 years ago
694 268

5 Secrets of a Healthy Life | Lecture 75
129K • 3 years ago
4K 417

انسولین شوگر کے مریضوں کی جان بچا سکتی ہے | Lecture 74
158K • 3 years ago
2.7K 495

Best Superfoods for Healthy Life | Lecture 73
265K • 3 years ago
6.3K 643

How to Loose belly fat without Exercise | Lecture 72
2.4M • 3 years ago
41K 2.1K

6 Months Keto Diet Results | Lecture 71
503K • 3 years ago
11K 1.5K

شوگر کے مریض روٹی کیسے کھائیں؟ – Lecture 70
1.3M • 3 years ago
20K 2.1K

لیکچر نمبر 77 سے 82 تک

(Lecture No 77 to 82)

Men Should Avoid These Food | Lecture 82

998K • 3 years ago

Ad suitability

17K 1.1K

Exercise/Gym is not for Weight Loss – Loose upto 10 Kg weight in a month | Lecture 81

663K • 3 years ago

15K 975

Boost your Immunity Naturally to Protect against all Diseases | Lecture 80

198K • 3 years ago

5.5K 555

Cooking Mistakes That Can Cost Your Life | Lecture 79

83K • 3 years ago

2.1K 274

All Young People Must Get tested for this | Lecture 78

119K • 3 years ago

3.6K 444

When to use Insulin in Type 2 Diabetes | Lecture 77

59K • 3 years ago

1.1K 340

لیکچر نمبر 83 سے 89 تک

(Lecture No 83 to 89)

Best Exercise for Diabetes – Sugar Kay liye behtareen wrzish | Lecture 84

1.2K?

152K • 3 years ago

3K 383

Best Way to Control Cravings & Hunger | Lecture 83

1.1M • 3 years ago

لیکچر نمبر 90 سے 96 تک

(Lecture No 90 to 96)

Stem Cell Therapy – The Ultimate Cure? | Lecture 96
102K • 3 years ago
2.3K 391

Sugar kay Mareez Methay main Kia khaein | Lecture 95
254K • 3 years ago
4.4K 564

ToothPaste Aapk Daanton ka Dushman – Natural Treatment for Cavity | Lecture 94
1M • 3 years ago
20K 941

11 Warning Signs your Kidneys are in Danger | Lecture 93
6.3M • 3 years ago
84K 5K

Burning Feet Treatment | Lecture 92
1.3M • 3 years ago
14K 589

10 Signs Your Liver is in Danger | Lecture 91
4.4M • 3 years ago
46K 1.2K

Depression ka ilaj – ڈپریشن سے مکمل نجات، وہ بھی دوائی کے بغیر | Lecture 90
482K • 3 years ago

لیکچر نمبر 97 سے 103 تک

(Lecture No 97 to 103)

How to reverse Hair loss in Keto Diet | Lecture 103

162K • 3 years ago

4.5K 372

12 Things which will raise your Blood Sugar Level | Lecture 102

401K • 3 years ago

6.3K 638

How I reversed my Diabetes and Blood Pressure | Lecture 101

254K • 3 years ago

5.6K 1K

How I discovered Diabetes Treatment – My Story | Lecture 100

52K • 3 years ago

1.9K 456

Get Growth Hormones for Free – Intensity of Exercise matters not Duration | Lecture 99

496K • 3 years ago

9.2K 1.1K

ADHD – A rising disorder in Children | Lecture 98

82K • 3 years ago

2K 271

Best Natural Pain Killer | Lecture 97

637K • 3 years ago

10K 755

لیکچر نمبر 104 سے 110 تک

(Lecture No 104 to 110)

When Eating Fat Becomes Dangerous? | Lecture 110
90K • 3 years ago
2.4K 302

Stop Drinking Cow Milk – Don't Give it to Children as Well | Lecture 109
380K • 3 years ago
8.4K 1.2K

Medicines Which Raise Sugar Level | Lecture 108
79K • 3 years ago
1.9K 289

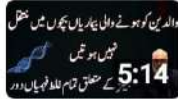
Do These 12 Things to Prevent Kidney Failure | Lecture 107
1.4M • 3 years ago
24K 1.1K

Tip For Sugar Control for those Who cannot do Exercise | Lecture 106
79K • 3 years ago
2K 256

Lecture 105 | کولیسٹرول کم رکھنا خطرناک ہے
69K • 3 years ago
1.9K 272

Important Questions Regarding Diabetes Treatment | Lecture 104
38K • 3 years ago

لیکچر نمبر 111 سے 117 تک

(Lecture No 111 to 117)

Role of Genes and Epigenetic | Lecture 117

24K • 3 years ago

882 215

How to Make Roti for Sugar/Diabetic Patients | Lecture 116

594K • 3 years ago

8.7K 619

Best Roti for Sugar Patients – Low Carb Sour Dough | Lecture 115

248K • 3 years ago

4.5K 476

Diet Plan for Those Who Cannot Afford Keto Diet – Lecture 114

506K • 3 years ago

11K 2.6K

How to Increase Good Cholesterol – HDL | Lecture 113

70K • 3 years ago

1.9K 247

Risk of Keeping Low Cholesterol Levels | Lecture 112

45K • 3 years ago

1.3K 237

Probiotic and Prebiotic – Best Immune Boosters | Lecture 111

92K • 3 years ago

لیکچر نمبر 118 سے 124 تک

(Lecture No 118 to 124)

How to test - جسم میں سوزش چیک کرنے کا طریقہ inflammation | Lecture 124

61K • 3 years ago

1.5K 224

Lecture 123 | یہ کھانے مت کھائیں

107K • 3 years ago

Ad suitability

3.6K 333

Top 10 Inflammation Causing Foods | Lecture 122

1M • 3 years ago

14K 700

New Daily Recommended Dose of Vitamin D | Lecture 121

318K • 3 years ago

7.4K 1.1K

CDC Health Predictions for 2032 | Lecture 120

59K • 3 years ago

1.5K 148

Lecture 119 | تمام دودھ پینے والے یہ ویڈیو ضرور دیکھیں

103K • 3 years ago

2.7K 428

Causes and Treatment of Acne - Remove Pimples Naturally | Lecture 118

59K • 3 years ago

لیکچر نمبر125سے131تک

(Lecture No 125 to 131)

لیکچر نمبر 132 سے 138 تک

(Lecture No 132 to 138)

Best Snacks on Low Carb or Keto Diet | Lecture 138

124K • 3 years ago

2.5K 277

Diet Plan for those Without Gallbladder | Lecture 137

96K • 3 years ago

1.8K 292

Bile Salt and Gallbladder Stones | Lecture 136

1M • 3 years ago

15K 1.1K

PCOS ka ilaaj | Lecture 135

51K • 3 years ago

1.3K 198

Top Benefits of Drinking Lemon Water Daily | Lecture 134

1.1M • 3 years ago

16K 1K

Nocturia: Fix Frequent Urination at Night | Lecture 133

573K • 3 years ago

11K 568

Exercise will not Benefit if you are doing this | Lecture 132

58K • 3 years ago

1.8K 238

لیکچر نمبر 139 سے 145 تک

(Lecture No 139 to 145)

Best Time to Take Vitamins | Lecture 145
583K • 3 years ago
7.9K 434

Best Food for Calcium – Calcium ki kami kaise dur kare – Eat this Calcium rich food | Lecture 144
2.2M • 3 years ago
28K 1.1K

Hakoomat aur Doctors se Aik Appeal | Lecture 143
77K • 3 years ago
2.3K 330

Calcium ki Goliyaan Khana Chor Dein | Lecture 142
50K • 3 years ago
1.5K 280

Milk is the biggest cause of Calcium Deficiency and Weak Bones | Lecture 141
167K • 3 years ago
3.9K 361

How to Cook Eggs Properly for Maximum Nutrition | Lecture 140
628K • 3 years ago
11K 581

8 Tips to Lower Blood Pressure Naturally – 2022 Research | Lecture 139
560K • 3 years ago

لیکچر نمبر146 سے 152 تک

(Lecture No 145 to 152)

Food Order to Keep Blood Sugar Level Down | Lecture 151

186K • 2 years ago

4.4K 414

Sugar ka operation se ilaaj? Lecture 152

134K • 2 years ago

3.1K 400

Do this and You will be never Sick Again | Lecture 150

204K • 2 years ago

5.2K 431

Buteyko Breathing Technique for Asthma | Lecture 149

94K • 3 years ago

2.9K 228

5 Golden Rules for Keeping the Blood Sugar Normal | Lecture 148

726K • 3 years ago

10K 487

5 Reasons for High Morning Blood Sugar | Lecture 147

284K • 3 years ago

4.1K 404

Keto vs Vegan vs Carnivore vs Plan Based? Which is the best Diet? | Lecture 146

31K • 3 years ago

925 144

لیکچر نمبر 153 سے 159 تک

(Lecture No 153 to 159)

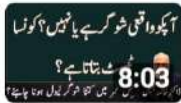
Uric Acid ka ilaaj – Uric Acid New Theory – Meat is not the cause of higher Uric Acid | Lecture 159

773K • 2 years ago

14K 725

7 Foods that Damage Digestive System – Lecture 158

70K • 2 years ago

2.3K 265

How to Test if you are Diabetic? Best Test for Diabetes HBA1c – Lecture 157

224K • 2 years ago

4.3K 586

How to Remove Sugar from Body – Signs that your Body still has Sugar store | Lecture 156

235K • 2 years ago

5.5K 506

Urinary problem in Males after 50 Years – BPH | Lecture 155

1.3M • 2 years ago

16K 1K

Best Exercise for Blood Circulation in Feet | Lecture 154

55K • 2 years ago

1.5K 188

Apki Tang pe aisay Zakham tu Nahi? | Lecture 153

97K • 2 years ago

Ad suitability

لیکچر نمبر 160 سے 166 تک

(Lecture No 160 to 166)

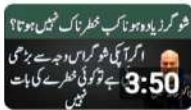
Foods to Avoid on Low Carb Diet | Lecture 166

105K • 2 years ago

$ 2.6K 453

7 Ways to Measure Success on Keto Diet | Lecture 165

31K • 2 years ago

$ 1K 219

High Blood Sugar is Not Dangerous if.... Lecture 164

61K • 2 years ago

$ 1.4K 188

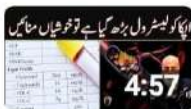
Natural Diet is Better than Synthetic Vitamins | Lecture 163

75K • 2 years ago

$ 1.9K 288

Decrease Heart Attack Risk via Keto – American Heart Association 2022 Recommendations | Lec...

313K • 2 years ago

$ 5.2K 360

Celebrate High Cholesterol + LDL | Lecture 161

325K • 2 years ago

$ 6.1K 557

The Truth about Moringa Leaves & Powder | Lecture 160

373K • 2 years ago

لیکچر نمبر 167 سے 173 تک

(Lecture No 167to 173)

Low Blood Sugar in Keto? Lecture 173
59K • 2 years ago
1.3K · 364

Best way to Give Food to Kids and Old People | Lecture 172
47K • 2 years ago
1.3K · 183

Best Diet for Kids – Avoid Processed Packaged Foods | Lecture 171
41K • 2 years ago
1.1K · 209

7 Foods that Can Damage your Liver | Lecture 170
815K • 2 years ago
14K · 783

Stop Taking Cholesterol lowering Medicines – 34 Years of Research by JAMA | Lecture 169
172K • 2 years ago
4.8K · 1K

Medicines That Raise Triglycerides | Lecture 168
88K • 2 years ago
1.5K · 327

Dr Westman's 20 Years Experience with Low Carb Diet | Lecture 167
56K • 2 years ago
1.6K · 250

لیکچر نمبر 174 سے 180 تک

(Lecture No 174to 180)

Hormone Disruptors; Things which Cause Hormonal Imbalance | Lecture 180

85K • 2 years ago

2.3K 172

2 Minutes Exercise to loose Belly Fat at Home – HIIT | Lecture 179

191K • 2 years ago

4.8K 294

Signs and Causes of Zinc Deficiency – Best Dietary Sources of Zinc | Lecture 178

496K • 2 years ago

8K 334

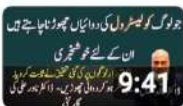
Best Diet Plan to Increase height – Upto 22 Years | Lecture 177

1.8M • 2 years ago

26K 943

Most Damaging thing for Health in Modern Times – Lecture 176

39K • 2 years ago

1.1K 158

Good News for Those Who Want to Stop Cholesterol Medicines | Lecture 175

198K • 2 years ago

4.4K 524

Natural Source of CoQ10 | Lecture 174

435K • 2 years ago

9.7K 637

لیکچر نمبر 181 سے 188 تک

(Lecture No 181to 188)

17 Health Theories Proven Wrong | Lecture 188
112K • 2 years ago
3.8K 470

Apple Cider Vinegar For Weight Loss | Lecture 187
1.2M • 2 years ago
18K 1K

Fatty Liver Diet Chart | Lecture 186
2.2M • 2 years ago
32K 1.4K

Olive Oil or Olives – Which is Better | Lecture 185
313K • 2 years ago
5.9K 419

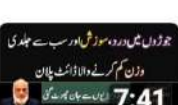
Fruits that Increase Uric Acid | Lecture 184
593K • 2 years ago
7.4K 378

Virus aur Infection ka Baghair Medicine ilaaj – Lecture 183
100K • 2 years ago
3.8K 362

Fasting and Exercise in Keto Diet | Lecture 182
31K • 2 years ago
1K 259

Real Truth About Body Builders Lifestyle | Lecture 181
65K • 2 years ago

لیکچر نمبر 185 سے 195 تک

(Lecture No 185to 195)

لیکچر نمبر 196 سے 202 تک

(Lecture No 196to 202)

Best Diet for Heart Muscle | Lecture 202
102K • 2 years ago
2.6K 245

Best Eid ul Adha Gift – Beef Tallow Fat – Homemade Desi Ghee | Lecture 201
143K • 2 years ago
4.4K 580

Best Diet for Kidneys | Lecture 200
119K • 2 years ago
3.2K 306

Stomach Gas Problem ka Ilaj | Lecture 199
111K • 2 years ago
2.9K 252

Stomach Ulcer and Acid Reflux | Lecture 198
434K • 2 years ago
7.6K 477

The Secret to Staying Young Always | Lecture 197
133K • 2 years ago
5.2K 295

Best tip fitness | Lecture 196
44K • 2 years ago
Age restriction +1

لیکچر نمبر 203 سے 209 تک

(Lecture No 203to 209)

Scientific Way to Reduce Weight – Metabolic Flexiblity | Lecture 209

123K • 2 years ago

3.6K 290

How to Increase BMR for Maximum Weight Loss | Lecture 208

31K • 2 years ago

1K 130

High Sugar Despite Eating Low Carb Diet? Lecture 207

29K • 2 years ago

886 174

Real SuperFood to Grow Muscle and Strength | Lecture 206

464K • 2 years ago

10K 541

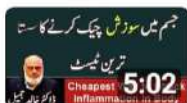
Folate Deficiency Diet Chart | Lecture 205

17K • 2 years ago

569 122

Vitamin B12 Deficiency and Symptoms | Lecture 204

469K • 2 years ago

7.4K 498

Cheapest Way to Check Inflammation in Body | Lecture 203

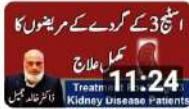
95K • 2 years ago

لیکچر نمبر 210 سے 216 تک

(Lecture No 210to 216)

Diet Chart for Stage 3 Kidney Patients – Part 4b | Lecture 216

42K • 2 years ago

1.1K 248

Diet Chart for CKD Stage 3 – Part 4a | Lecture 215

81K • 2 years ago

1.9K 208

DIET CHART FOR CKD STAGE 1 AND 2 – Part 3 | Lecture 214

262K • 2 years ago

5.3K 494

Kidney Failure Due to Obstructive Nephropathy – Part 2 | Lecture 213

39K • 2 years ago

1.2K 227

Diet Plan for CKD – Part 1 Diagnosis of Kidney Failure | Lecture 212

577K • 2 years ago

8.4K 482

Dangers of Keeping High HBA1c | Lecture 211

133K • 2 years ago

3.2K 361

Dr. Boz Ratio For Staying Healthy | Lecture 210

57K • 2 years ago

1.9K 230

لیکچر نمبر 217 سے 223 تک

(Lecture No 217to 223)

Common Cause of Autoimmune Disease | Lecture 223

106K • 2 years ago

2.9K 376

How to Build Muscles without Protein Supplements | Lecture 222 (Part 2)

155K • 2 years ago

4.3K 306

2022 Research on Diet and Muscle Building | Lecture 221

160K • 2 years ago

5K 366

Best Time to Eat Carbs – Circadian Rhythm | Lecture 220

92K • 2 years ago

3.4K 317

Pancreas Regeneration with Keto Diet | Lecture 219

227K • 2 years ago

4.9K 686

Good News for Diabetes and Kidney Disease Patients – New Breakthrough | Lecture 218

150K • 2 years ago

4.6K 602

Diet chart for Stage 4 & 5 Kidney Disease Patients – Part 5 | Lecture 217

24K • 2 years ago

لیکچر نمبر 224 سے 230 تک

(Lecture No 224to 230)

Most Asked Questions About Exercise | Lecture 230
50K • 2 years ago
1.7K 203

How to Eat vegetables Correctly? Latest Research | Lecture 229
271K • 2 years ago
5.6K 361

Most Asked Questions About Kidney Stones | Lecture 228
16K • 2 years ago
533 138

20 years on Low Carbohydrates Diet – Good News | Lecture 227
33K • 2 years ago
1.4K 187

Natural Spice That Lowers Blood Sugar: Cinnamon | Lecture 226
116K • 2 years ago
3.4K 310

Most Asked Questions | Lecture 225
186K • 2 years ago
4.2K 414

3 Most Common Eye Problems and their Treatment | Lecture 224
425K • 2 years ago

لیکچر نمبر 231 سے 237 تک

(Lecture No 231to 237)

Atherosclerosis Plague - How to Prevent Heart Attack | Lecture 237

103K • 2 years ago

2.7K 220

Cheap Omega 3 Source | Lecture 236

534K • 2 years ago

9.8K 630

New Guidelines on Cholesterol | Lecture 235

58K • 2 years ago

1.7K 296

Best Source of Omega 3 | Lecture 234

488K • 2 years ago

6.4K 393

Best Fat Recommendations for 2022 | Lecture 233

122K • 2 years ago

3.5K 281

Best Way to Get High Quality Protein From Vegetables | Lecture 232

480K • 2 years ago

8.5K 511

How to Wash Vegetables Properly | Lecture 231

19K • 2 years ago

823 119

لیکچر نمبر 238سے 245تک

(Lecture No 238to 245)

Dietary Fiber for healthy Gut | Lecture 245
122K • 2 years ago
2.6K 302

Proper Way to Eat Nuts | Lecture 244
432K • 2 years ago
6.7K 445

Joe Biden's Eye Opening Conference | Lecture 243
17K • 2 years ago
994 136

Oxidation; Biggest Cause of Modern Day Diseases | Lecture 242
67K • 2 years ago
1.9K 175

Best Medicine in Future | Lecture 241
112K • 2 years ago
3.5K 323

Foods Having All Vitamins | Lecture 240
135K • 2 years ago
3.2K 264

What is Alzheimer's Disease? Symptoms, Causes & Treatment | Lecture 239
292K • 2 years ago
6.5K 406

What is Vitamin D3 Ideal Level? Vitamin D3 Toxicity | Lecture 238
265K • 2 years ago

لیکچر نمبر 246 سے 252 تک

(Lecture No 246to 252)

Gluconeogenesis life saving Reaction | Lecture 252

18K • 2 years ago

677 104

Revised Diet Plan 2023 for I.R | Lecture 251

402K • 2 years ago

8.1K 1.2K

Review INSULIN RESISTANCE (I.R) 2023 | Lecture 250

203K • 2 years ago

5.1K 722

What is Healthy Blood Sugar Level? How to Regulate it? | Lecture 249

1.1M • 2 years ago

13K 937

Best Keto Snack Bone Broth | Lecture 248

138K • 2 years ago

4K 520

Nutritional Value of Meat | Lecture 247

409K • 2 years ago

6K 561

Sugar Patients can now Eat Rice – Resistant Starch new concept | Lecture 246

320K • 2 years ago

4.7K 413

لیکچر نمبر 253 سے 259 تک

(Lecture No 253to 259)

Iron rich food for Anemia | Lecture 259
165K • 2 years ago
3.2K 208

NUTRITIONAL ANAEMIA IN CHILDREN | Lecture 258
23K • 2 years ago
806 132

Cause of Vitamin & Mineral Deficiency – Anti Nutrients | Lecture 257
35K • 2 years ago
1.2K 159

Stress Management – Lecture 256
133K • 2 years ago
4K 362

Stress, 2nd Common cause of Type 2 Diabetes | Lecture 255
53K • 2 years ago
1.2K 144

Natural source of Vitamin C food | Lecture 254
63K • 2 years ago
1.6K 175

If Keto Diet is not working | Lecture 253
31K • 2 years ago
931 216

لیکچر نمبر 260 سے 265 تک

(Lecture No 260to 265)

Nerve Vitamin B1 Thiamine | Lecture 265

61K • 2 years ago

$ 1.8K 202

High Nutritious sweet for Sugar Patients – keto sweet | Lecture 264

45K • 2 years ago

$ 1.3K 161

Miracle drink for New Born | lecture 263

6.6K • 2 years ago

$ 238 102

Diet for Healthy Pregnancy 2023 – Part 2 | Lec 262

11K • 2 years ago

$ 367 199

Diet for Healthy Pregnancy 2023 Part 1| Lecture 261

16K • 2 years ago

$ 549 124

Kj channel intro

3.8K • 2 years ago

$ 0 0

Anemia ; 6 months to 2 year Old Diet Plan | Lecture 260

20K • 2 years ago

لیکچر نمبر 266 سے 273 تک

(Lecture No 266to 273)

Lower sugar up to 52% while sitting | Lecture 273
178K • 2 years ago
4.8K 333

Tzield is not for Pakistani Patients | Lecture 272
27K • 2 years ago
808 112

Pickling and Fermentation Difference | Lecture 271
85K • 2 years ago
2.3K 210

Best PROBIOTIC foods | LECTURE 270
129K • 2 years ago
4.2K 268

Truth about health is Exact Opposite | LECTURE 269
72K • 2 years ago
2.6K 257

Oxalate, Worst dietary Plant Toxin | Lecture 268
41K • 2 years ago
1.2K 160

Two Big Enemies of our Health | Lecture 267
74K • 2 years ago
2.3K 233

Best supplement for Vitamin B1 | Lecture 266
97K • 2 years ago
2.6K 326

لیکچر نمبر 274 سے 281 تک

(Lecture No 274to 281)

Nutrients dense Healthy Seeds | Lecture 281
169K • 1 year ago
3.7K 274

Korean study ; High Cholesterol is good for health | Lecture 280
36K • 1 year ago
1K 165

Best way to Avoid Auto-Immune Disease | Lecture 279
54K • 1 year ago
1.7K 218

Common side effects of Steroids use | Lecture 278
15K • 1 year ago
436 79

Turmeric ,Best joint pain remedy | Lecture 277
277K • 1 year ago
5.8K 358

How Fatty liver spread to All organs | Lecture 276
171K • 2 years ago
2.9K 190

Management of Keto Flu | Lecture 275
13K • 2 years ago
486 66

Best Exercise for Fat Burning | Lecture 274
33K • 2 years ago

لیکچر نمبر 282 سے 288 تک

(Lecture No 282to 288)

How a Man From Loralai (Balochistan) Proved All Doctors Wrong | lecture 288

138K • 1 year ago

4.1K 689

Signs of Dehydration, Water deficiency | Lecture 287

120K • 1 year ago

2.6K 176

Magnesium, Most Important Mineral for Sleep and Stress | Lecture 286

638K • 1 year ago

9.1K 537

A.D.A Blood Sugar recommendations for 2023 | Lecture 285

178K • 1 year ago

3.3K 427

Activate your own Stem Cell ; Diet Plan | Lecture 284 part 2

29K • 1 year ago

1.1K 163

Activate your own stem cell | Lecture 283 part 1

34K • 1 year ago

1.4K 135

Potassium ; Most important Mineral to Reduce Blood Pressure | Lecture 282

177K • 1 year ago

لیکچر نمبر 289 سے 295 تک

(Lecture No 289to 295)

Fasting and Exercise, which is best for autophagy | lecture 295

62K • 1 year ago

2.2K 290

How many steps daily to stay healthy | Lecture 294

145K • 1 year ago

4.1K 384

Ramazan 2023 Diet plan for Diabetes | lecture 293

117K • 1 year ago

3.8K 640

Blood Thinner Foods, Spices | Lecture 292

347K • 1 year ago

6.8K 317

Essential minerals for our body | lecture 291

133K • 1 year ago

3.3K 219

Side effect of Diabetic Medicines | Lecture 290

283K • 1 year ago

4.9K 462

Natural Collagen Rich Foods | Lecture 289

256K • 1 year ago

5.6K 347

لیکچر نمبر 296 سے 302 تک

(Lecture No 296to 302)

Numb Hands and Feet Or Tingling | Lecture 302
170K • 1 year ago
3.4K 252

Most dangerous food in the world | Lecture 301
31K • 1 year ago
1.1K 203

C-Peptide , Most important Test for Diabetes | Lecture 300
108K • 1 year ago
2.3K 599

Why We Cannot Leave Bread(Roti) | Lecture 299
123K • 1 year ago
3.1K 515

Keto for kids and Metabolic flexibility | lecture 298
21K • 1 year ago
769 140

Vitamin of 21st century , Vitamin E - Tocotrienols | Lecture 297
68K • 1 year ago
2.1K 253

Do You Really have high Blood Pressure | Lecture 296
528K • 1 year ago

لیکچر نمبر 303 سے 309 تک

(Lecture No 303to 309)

6 Fat Burning Hormones– How to Trigger? | lecture 309

168K • 1 year ago

3.1K 243

Get Natural Growth Hormone free | lecture 308 new

120K • 1 year ago

3.3K 197

Clear your kidney from stones | Lecture 307

99K • 1 year ago

2.9K 260

Nails important indicator of your health | Lecture 306

981K • 1 year ago

12K 471

Best shoes for Diabetics | Lecture 305

55K • 1 year ago

1.2K 159

Foot care for poor circulation in Diabetic Patients | lecture 304

308K • 1 year ago

5.8K 371

Medicines that cause Neuropathy | lecture 303

72K • 1 year ago

1.3K 141

لیکچر نمبر 310 سے 316 تک

(Lecture No 310to 316)

لیکچر نمبر 317 سے 323 تک

(Lecture No 317to 323)

10 times high calcium milk – Sesame milk | Lecture 323

422K • 1 year ago

8.4K 826

Vitamin B6 for Increasing Mental and Physical Strength | Lecture 322

47K • 1 year ago

1.2K 185

Loosing weight due to diabetes? | lecture 321

123K • 1 year ago

1.8K 289

3 Dangerous Refined foods | lecture 320

47K • 1 year ago

1.6K 223

Why food supplements are necessary | Lecture 319

99K • 1 year ago

2.1K 206

Keto Diet Vs Dash Diet | lecture 318

43K • 1 year ago

1.4K 250

Oil pulling for healthy Teeth and Gum | Lecture 317

298K • 1 year ago

لیکچر نمبر 324سے330تک

(Lecture No 303to 309)

New Diet formula PFF more than 50%Protein , Fat , Fiber | lecture 330
191K • 1 year ago
5.2K 695

How to eat millets in keto/Low carb diet | lecture 329
223K • 1 year ago
4.5K 625

Best Nutrition from organic food or supplement | lecture 328
22K • 1 year ago
791 164

Qurbani meat , when to eat and how to make best ghee | lecture 327
82K • 1 year ago
2.1K 282

Dr Khadar vali millets – How to eat them? | Lecture 326
88K • 1 year ago
2.3K 391

Best alternative to wheat Dr. Khadar's millets | lecture 325
508K • 1 year ago
8.4K 957

Zinc and Magnesium Rich Milk, Pumpkin Seeds | lecture 324
371K • 1 year ago

لیکچر نمبر 331 سے 337 تک

(Lecture No 331to 337)

All diets can Reverse disease but how? | lecture 337
22K • 1 year ago
734 190

Why Pakistan is No 1 in diabetes , 2023 | lecture 336
36K • 1 year ago
1.1K 243

Diseases reversed by keto diet – 23 years experience | lecture 335
29K • 1 year ago
1K 249

Coconut milk , Butter , Best Keto milk | lecture 334
27K • 1 year ago
916 187

Peanut milk and Butter | lecture 333
62K • 1 year ago
2K 355

Roti only for Labourer or hard worker | lecture 332
294K • 1 year ago
5.8K 688

The True Nutrients "Protein" | lecture 331
117K • 1 year ago
3.2K 343

لیکچر نمبر 338 سے 344 تک

(Lecture No 338to 344)

Metabolic flexibility and Insulin Resistance | lecture 344

39K • 1 year ago

1.3K 281

Body detox exercise , Rebounding and legs up the walls | lecture 343

115K • 1 year ago

3.4K 281

Mitochondrial health , HIIT (High intensity interval training) | lecture 342

22K • 1 year ago

788 127

Nutritional ketosis Medical interventions by Dr.Bret scher | Lecture 341

78K • 1 year ago

2.6K 305

How to improve metabolic health Dr. R.Lustig | lecture 340

71K • 1 year ago

2.1K 283

How to get Healthy Dr.Lustig 25 years research | lecture 339

48K • 1 year ago

1.8K 251

Process foods are Poison for all – Prof . R.Lustig | lecture 338

19K • 1 year ago

لیکچر نمبر 345 سے 351 تک

(Lecture No 345to 351)

Healthy Rehna Hai tu Ye Krein | Lecture 351

89K • 1 year ago

2.8K 379

10 Reasons to never eat wheat – Dr. William Davis 2023 | lecture 350

58K • 1 year ago

1.7K 308

Cheap and Complete whole food – Egg With vitamin and mineral | lecture 349

83K • 1 year ago

2.8K 428

Metabolic Syndrome (Syndrome X) Mother of all diseases | lecture 348

35K • 1 year ago

1.1K 168

Stop wasting money on 7 supplements | lecture 347

107K • 1 year ago

2.4K 365

Pleasure and Happiness , Prof R. Lustig | lecture 346

27K • 1 year ago

1K 164

Low carb for Athletes Prof . Tim Noakes (sports scientist) | lecture 345

9.9K • 1 year ago

لیکچر نمبر 352 سے 358 تک

(Lecture No 352to 358)

زیادہ ٹرائگلسرائڈ خطرناک ہے زیادہ کولیسٹرول نہیں | lecture 358

164K • 1 year ago

4.4K 419

Omega 3 Fat Kahan se Lein? | lecture 357

96K • 1 year ago

2.4K 345

Aap ka dil kitnaa sehatmand hay; Asaan test ghar main khud kerain | Lecture 356

980K • 1 year ago

12K 649

Quetta Kay Mareez ne Sugar ka ilaaj Kr Liya | lecture 355

55K • 1 year ago

1.3K 335

Sugar Low Hone ki Wajah aur ilaaj | lecture 354

54K • 1 year ago

1.2K 214

New theory to lose Belly fat – 2023 | lecture 353

674K • 1 year ago

10K 586

Increase Testosterone naturally with life style and diet | lecture 352

440K • 1 year ago

لیکچر نمبر 359 سے 365 تک

(Lecture No 359to 365)

Don't Use GMO or Bio Engineered Food | lecture 365
17K • 1 year ago
629 140

Best food for Healing and Repairs | Lecture 364
24K • 1 year ago
855 181

Increase Muscle Mass for Healthy Brain | lecture 363
45K • 1 year ago
1.6K 136

گلوٹین فری فوڈ زیادہ خطرناک ہے خبردار احتیاط کریں | lecture 362
38K • 1 year ago
1K 209

انسولین ریزسٹنس ٹائپ 2 کی تمام دوائیاں خطرناک کیوں ہیں ، جانیے | lecture 361
33K • 1 year ago
1K 207

Essential Trace Mineral Iodine | Lecture 360
20K • 1 year ago
679 166

How to Increase HDL - Good Cholesterol | LECTURE 359
46K • 1 year ago

لیکچر نمبر 366 سے 372 تک

(Lecture No 366to 372)

4 years of my YouTube Channel Completed | lecture 372
14K • 1 year ago
1K 517

4 طریقے خون میں 50 فیصد شوگر کم کریں دوائی کے بغیر | lecture 371
101K • 1 year ago
2.9K 208

Vinegar Powerful Probiotic for Gut Health | lecture 370
110K • 1 year ago
2.7K 406

In Fasting We Eat Fat and Glucose | lecture 369
22K • 1 year ago
793 120

کونسی ورزش خون میں شوگر کم کرے گی اور کونسی وزن کم کرے گی | lecture 368
121K • 1 year ago
2.6K 253

Creatinine, Bun, Kidney function Test | Lecture 367
106K • 1 year ago
1.7K 221

YouTube Kia Krny Wala Hai? | Lecture 366
145K • 1 year ago
5.4K 701

لیکچر نمبر 373 سے 379 تک

(Lecture No 373to 379)

Exercise to improve Blood Circulation to Feet | lecture final 379

865K • 1 year ago

11K 432

Best Anti inflammatory Foods | lecture 378

110K • 1 year ago

3.2K 332

Benefit of High LDL , Dr. Nadir Ali | lecture 377, Oct 2023

22K • 1 year ago

849 164

Exercise for Bone Weakness, Osteoporosis | Lecture 376, Part 3

49K • 1 year ago

1.5K 142

Weak bones and Osteoporosis , Best treatment with Diet and Vitamins | lecture 375 , Part 2

137K • 1 year ago

3.4K 325

Bone Health Osteoprosis Composition of bone | Lecture 374 , Part 1

86K • 1 year ago

2.3K 211

Cheapest food for Weight loss and Sugar Control | lecture 373

36K • 1 year ago

لیکچر نمبر 380 سے 386 تک

(Lecture No 380to 386)

Autophagy is excellent Auto Cure of disease | lecture 386

38K • 1 year ago

1.4K 175

Most Toxic Food that Causes Death | Lecture 385

128K • 1 year ago

3.5K 290

Grass finish Beef Vs Grain finish Beef | lecture 384

285K • 1 year ago

3.2K 157

Truth about salt Myth debunked Prof. Jason Fung | lecture 383

30K • 1 year ago

907 104

Stress causes ; Nutritional Deficiencies | lecture 382

69K • 1 year ago

1.7K 142

Prof . Thomas Seyfried, Prevent cancer or cure Cancer | lecture 381 part 2

21K • 1 year ago

966 131

Breast Cancer – Most common Tumor in Female | lecture 380, part 1

32K • 1 year ago

لیکچر نمبر 387 سے 393 تک

(Lecture No 387to 393)

Most frequently asked questions | Lecture 393
15K • 1 year ago
704 155

How to make cheese Butter from Raw milk | lecture 392
80K • 1 year ago
1.9K 279

Treatment for Heal pain (Planter Fasciitis) | Lecture 391, part 2
37K • 1 year ago
1.2K 95

Heal pain , Planter Fasciitis , cause and Home Treatment | Lecture 390, Part1
83K • 1 year ago
1.7K 131

Sugar Substitute ; Natural Sweetners ,Keto Friendly | lecture 389
106K • 1 year ago
3K 339

Raw Milk Vs Pasteurized Milk | Lecture 388 , New research for 2024
211K • 1 year ago
5.3K 478

Why we are Magnesium deficient | lecture 387
35K • 1 year ago
1K 158

لیکچر نمبر 394 سے 399 تک

(Lecture No 394to 399)

Ketovore Diet for ASD Children | Lecture 399

11K • 11 months ago

538 77

Best exercise for Brain Health | Lecture 398

28K • 11 months ago

1.1K 127

Kalonji (Black seed oil) health benefits | lecture 397

45K • 1 year ago

1.7K 0

Best milk to drink Sheep and Goat Raw milk | lecture 396

14K • 1 year ago

539 123

Shoulder pain ; Frozen shoulder | Lecture 395

23K • 1 year ago

704 114

Proper Human Diet : 2024 | lecture 394

22K • 1 year ago

1K 212

لیکچر نمبر 400 سے 407 تک

(Lecture No 400to 407)

Change your diet, change your mind – Nutritional and Metabolic psychiatrist Dr.Georgia |Lecture 4...

33K • 11 months ago

1.4K 164

Loose Skin ; After weight loss Major problem| Lecture 406

26K • 11 months ago

956 127

Questions about Carnivore Diet | Lecture 405

18K • 11 months ago

679 154

Supplement in Carnivore Diet | Lecture 404 , part 5

24K • 11 months ago

860 138

Uric Acid in Carnivore Diet | Lecture 403, part 4

45K • 11 months ago

1.2K 136

Fiber , Constipation MythDebunked 2024 | Lecture 402, part 3

66K • 11 months ago

1.5K 306

Truth about FiberNot essential | Lecture 401, part 2

47K • 11 months ago

لیکچر نمبر 408سے414تک

(Lecture No 408to 414)

Fastest way to lower Blood sugar after meal | Lecture 414

80K • 10 months ago

2.4K 253

Dr. Nadir Ali Cardiologist Diet and Lifestyle | Lecture 413

52K • 10 months ago

1.8K 200

Blood Test for metabolic Health can Save your life | Lecture 412

100K • 10 months ago

3.1K 256

Benefits of Blood Donation and Iron overload | Lecture 411

14K • 10 months ago

628 102

Why 90% of people never lose Belly fat? Real Truth | Lecture 410

480K • 10 months ago

9.5K 745

Ramazan diet plan , 2024 | Lecture 409

135K • 10 months ago

4K 558

Best Diet to Gain Weight | Lecture 408

31K • 10 months ago

1.1K 199

لیکچر نمبر 415 سے 420 تک

(Lecture No 415to 420)

لیکچر نمبر 421سے 427تک

(Lecture No 421to 427)

Easiest way to test Blood sugar at Home | lecture 427

27K • 9 months ago

916 161

Best diet plan for Type 1 diabetic patients | lecture 426

18K • 9 months ago

745 228

Rapid Reversal of Type 2 Diabetes by Carnivore Diet | Lecture 425

49K • 9 months ago

1.9K 400

8 popular medicines causing Liver damage | Lecture 424

139K • 9 months ago

2.3K 302

Low Toxic life style in Toxic world, Dr. Yvonne Burkart | Lecture 423

23K • 9 months ago

929 119

Future Medicine Fasting , why people are afraid of it | Lecture 422

26K • 9 months ago

1.1K 184

Hormone Healthy Food Specially for Female | Lecture 421 , part 3

29K • 9 months ago

لیکچر نمبر 428 سے 434 تک

(Lecture No 428to 434)

لیکچر نمبر 435 سے 441 تک

(Lecture No 435to 441)

I.R Diagnoses and Treatment with 90% Cure (2024) | Lecture 441; Part 2

53K • 7 months ago

1.9K 264

New Update – Insulin Resistance 2024 – How to diagnose and Treat | Lecture 440, part 1

154K • 7 months ago

3.6K 554

Food act like Ozempic Injection ; Prof. Jason Fung | lecture 439

20K • 7 months ago

877 162

Climb Stairs Easily; How to get up from chair after 50 year | lecture 438

26K • 7 months ago

950 96

Newly discovered supper fat is Desi Ghee : C – 15 | lecture 437

23K • 7 months ago

1.1K 195

Lies about Red meat ; Dr. Ken D Berry | Lecture 436

23K • 8 months ago

1.1K 186

My 6 years on Keto diet , benefits and side effects | lecture 435

57K • 8 months ago

لیکچر نمبر 442 سے 448 تک

(Lecture No 442to 448)

لیکچر نمبر 449 سے 454 تک

(Lecture No 449to 454)

Stronger Muscles, Sharper Mind: The Science Explained | lecture 455

20K • 5 months ago

1K 177

Stop Gallstones Fast: Easy Diet Tips You Need! | lecture 454

16K • 6 months ago

744 184

Keto Diet or Keto Therapy? Discover the Key Differences! | lecture 453

8.5K • 6 months ago

423 130

Discover the Truth: Uric Acid in Keto vs. Carnivore Diets! By Prof. Bikman | lecture 452 , 2024

11K • 6 months ago

478 162

Fatty Liver" by Prof. Ben Bikman (2024) | lecture 451

121K • 6 months ago

3.4K 464

Healthiest Cooking Methods for Maximum Nutrition (2024) | lecture 450

25K • 6 months ago

1K 163

Female Infertility Solution By Dr. Bin Bikman (2024) | lecture 449

16K • 6 months ago

لیکچر نمبر 456 سے 462 تک

(Lecture No 456to 462)

Why Seed Oil is Worse for Your Health Than Sugar| lecture 462

121K • 5 months ago

2.9K 351

Cold Press Mustard Oil: The Surprising Truth About Omega 9 | lecture 461

82K • 5 months ago

2.9K 552

Protein Deficiency: Hidden Causes and Natural Solutions lecture 460

66K • 5 months ago

2K 257

Cure Arthritis Naturally: The Power of Keto & Carnivore Diets lecture 459

94K • 5 months ago

2K 251

Proper Breathing Technique: The Cure for Anxiety and Depression | lecture 458

28K • 5 months ago

1.2K 168

Carnivore World Champion Athlete, 2019, at Age 43 lecture 457

13K • 5 months ago

683 142

Reverse Type 2 Diabetes Cheaply: Boost Muscle Mass with New Research | lecture 456

91K • 5 months ago

لیکچر نمبر 463 سے 469 تک

(Lecture No 463to 469)

Critical role of Protein is repair and healing in nervous system ; 2024 | lecture 469
125K • 4 months ago
3K 289

Keto Diet is Beneficial up to Stage 3 CKD , 2024 Research | lecture 468
19K • 4 months ago
1K 176

"Glaucoma Reversal: 2nd Leading Cause of Blindness in 2024" | lecture 467
65K • 4 months ago
1.4K 154

Fibromyalgia update 2024 ; Dr. Ginevra Lipton | lecture 466
74K • 4 months ago
1.8K 223

Sarcopenic Obesity Problem of aging | lecture 465
237K • 4 months ago
4.9K 344

Hidden Dangers of Common Diabetes Medicines | lecture 464
26K • 4 months ago
1K 208

Stay Away from Operating Table , Advise of Heart Surgeon , Doctor Philip Ovadia | Lecture 463
180K • 5 months ago

لیکچر نمبر 470 سے 476 تک

(Lecture No 470to 476)

Key factors for living long and Healthy life Prof . Jason Fung , 2024 | lecture 476

31K • 3 months ago

1.4K 220

Truth about Cancer Two experts Prof . Seyfried , Prof Jason Fung | lecture 475

29K • 3 months ago

1.4K 218

How to check purity of Desi Ghee or Liquid Gold | lecture 474

74K • 3 months ago

2.2K 292

"Menopause: New Treatment 2024 – No Medicine! | lecture 473 , part 2

27K • 3 months ago

1.4K 212

"Menopause is shrinking your Brain" ! New research 2024 , Dr. Lisa Mosconi | lecture 472 , ...

46K • 4 months ago

1.8K 260

"Lipoma" Answer to common Question 2024 | lecture 471

17K • 4 months ago

784 159

1 Million Subscribers and Most common question asked and my Humble request | Lecture 470

33K • 4 months ago

لیکچر نمبر 477 سے 483 تک

(Lecture No 477to 483)

Benefits of Green Tea and Black Tea | Lecture 483
81K • 2 months ago
2.9K 313

Cardio or Weight Training Best for over 50 years | Lecture 482
48K • 2 months ago
1.9K 210

Transform Your Health with Dry Fasting: 3x the Power of Water Fast | Lecture 481
13K • 3 months ago
821 142

How to maintain Low carb /Keto /Carnivore Diet | lecture 480
84K • 3 months ago
3.2K 621

Strong Teeth with simple habits at home | Lecture 479 , part 2
49K • 3 months ago
1.9K 186

Gate way of Health , Mouthcare Healthy Teeth | lecture 478
24K • 3 months ago
1.2K 186

Fat Digestion and fat storage in body – 2024 | lecture 477
57K • 3 months ago

لیکچر نمبر 482 سے 487 تک

(Lecture No 482to 487)

Gluten free food , Most unhealthy food | lecture 487
23K • 2 months ago
1.2K 253

PreDiabetes or Insulin Resistance Treatment – 2024 | Lecture 486
32K • 2 months ago
1.5K 237

Truth about milk Calcium myth debunked | lecture 485
34K • 2 months ago
1.6K 318

Inflammation of pancreas ! How to protect | lecture 484
15K • 2 months ago
891 106

An Important Message After Completing 5 Years | Dr Khalid Jamil Keto
42K • 2 months ago
4.5K 1K

Benefits of Green Tea and Black Tea | Lecture 483
81K • 2 months ago
2.9K 313

Cardio or Weight Training Best for over 50 years | Lecture 482

Video 1 to 7

What is Healthy fat | video 7
26K • 1 month ago
1.6K 302

Questions and Answers | video 6
27K • 1 month ago
1.5K 318

Can we Eat Broiler Chicken for Protein? | Video 5 – Dr Khalid Jamil
32K • 1 month ago
1.7K 309

Why is Protein Essential? What It Does for Your Body | video 4
22K • 1 month ago
1.3K 286

Keto Diet and Low Carb Diet , The biggest discovery of 21st century | VIDEO 3
19K • 2 months ago
1.2K 297

How to Eat vegetables and lentils | Video 2
41K • 2 months ago
2.1K 312

What are Carbohydrates – Video 1 | Dr Khalid Jamil
50K • 2 months ago

Video 8 to 14

Keto for Children | Video 14 , Questions and Answer
8.6K • 1 month ago
476 109

what are calories , How much we need daily |
video 13
13K • 1 month ago
983 168

Save your Pancreas with Low carb and Fasting |
video 12
21K • 1 month ago
1.2K 362

KETOSIS AND KETO ACIDOSIS DIFFERNCE |
Video 11 , Question and Answer
8.8K • 1 month ago
611 170

What is Keto Diet | Video 10
16K • 1 month ago
1K 260

Fat Phobia End , Questions and answers | video 9
12K • 1 month ago
803 221

Good Fat for Brain and Hormone Production |
video 8
14K • 1 month ago
882 210

Video 15 to 21

Always Check Elemental Magnesium | video 21 , Questions and Answers

17K • 2 weeks ago

1K 284

How to clear Beef Tallow smell | video 20 , Questions and Answers

10K • 3 weeks ago

642 185

Metabolic Disorder , Mother of all diseases | video 19

15K • 3 weeks ago

1K 173

Dawn Phenomena | video 18 , Questions and Answers

14K • 3 weeks ago

866 213

Hair Fall in Keto Diet | video 17 , Questions and Answers

9.2K • 4 weeks ago

563 190

Easy Diet Chart for Weight Loss | Video 16

30K • 4 weeks ago

2K 491

keto Flu | video 15 , Question and Answer

17K • 1 month ago

976 182

لیکچر نمبر 488 سے 490 تک

(Lecture No 488to 490)

Buteyko Breathing Technique for Asthma | video 24 , Questions and answers

6.7K • 7 days ago

431 185

FOR WEIGHT CONTROLL INCREASE OR DECREASE FAT,ONLY. | Video 26, Questions and ...

1 • 8 days ago

0 0

Good Sleep is Must for Healthy Metabolic Life | Lecture 490

1 • 8 days ago

0 0

KETO DIET AND ONE SIMPLE EXCERCISE TO LOOSE BELLY FAT | Lecture 489

15K • 10 days ago

1K 232

PROTEIN IS BEST FOR MUSCLE BUILDING | Video 23, Questions and Answers

19K • 12 days ago

1K 289

CLEAR BODY SUGAR FIRST FOR KETOSIS | Video 22 Questions and answers

16K • 2 weeks ago

859 290

5 kg fat loss in 7 days with Egg Diet Plan | Lecture 488

25K • 2 weeks ago

لیکچر نمبر 491+ویڈیو

(Lecture No 491 + Video)

AUTOPHAGY IS BEST FOR BRAIN DISORDERS | Lecture 491 – Dr Khalid Jamil
2 • 2 days ago
0 0

Vitamin K2 Role in Male Health | Video 25 –Question/Answer
33K • 4 days ago
1.6K 390

Buteyko Breathing Technique for Asthma | video 24 , Questions and answers
6.7K • 7 days ago
431 185

FOR WEIGHT CONTROLL INCREASE OR DECREASE FAT,ONLY. | Video 26, Questions and ...
1 • 8 days ago
0 0

Good Sleep is Must for Healthy Metabolic Life | Lecture 490
1 • 8 days ago
0 0

KETO DIET AND ONE SIMPLE EXCERCISE TO LOOSE BELLY FAT | Lecture 489
15K • 10 days ago
1K 232

PROTEIN IS BEST FOR MUSCLE BUILDING | Video 23, Questions and Answers
19K • 12 days ago

لیکچر نمبر 492+ویڈیو

(Lecture No 492 + Video)

Weight Training: The Ultimate Secret to a Healthier, Life | video 28 ,Questions and answers

9.8K • 1 day ago

642 214

Autophagy only with keto diet | video 27 , Questions and Answers

8.8K • 3 days ago

553 219

SUPPLEMENT SHOULD NOT BE TAKEN WITHHIGH CARBOHYDRATE DIET Lecture vide...

1 • 5 days ago

0 0

Lecture video 29

2 • 5 days ago

0 0

Save your fascial fat and muscle | Lecture 492

3 • 6 days ago

0 0

DR. KHALID JAMIL

UROLOGIST & KETO DIET EXPERT

ڈاکٹر خالد جمیل بلوچستان کے شہر لورالائی میں مئی 1955 میں پیدا ہوئے۔ گورنمنٹ کالج لورالائی سے FSC کیا پھر بولان کالج میڈیکل سے 1980 میں MBBS کیا ہے اور 1986 میں شیخ زید ہسپتال لاہور پوسٹ گریجویشن POST GRADUATION کے لیے آئے اور یورولوجی (سرجن گردہ و مثانہ) میں M.S کیا۔ 2002 میں ٹائپ 2 شوگر ہو گئی اور 2016 میں جب آنکھوں میں انسولین کی وجہ سے نقصان ہوا تو پھر انہوں نے YOUTUBE پر ریسرچ شروع کی اور KETO DIET کو دریافت کیا اور 2 سال عمل کرنے کے بعد 2019 میں اس کو عام لوگوں تک پہنچانے کے لیے YOUTUBE کا چینل بنایا۔